„СТРЕМИТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ КОНФЛИКТОВ...
КОНТРОЛИРУЙТЕ СЕБЯ...
ПРИМИТЕ ЭТО ЛЕГКО", – ПОСТОЯННО СОВЕТУЕТ ДЕЙЛ КАРНЕГИ.
"ЧТО Ж, ПОПРОБУЙТЕ.
НО КОГДА ВЫ, ИЗМОТАВ ДО ПРЕДЕЛА СВОЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ,
ПРИДЕТЕ КО МНЕ ЛЕЧИТЬСЯ,
Я ВАМ ДАМ ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ СОВЕТЫ", – ПИШЕТ
ВЫДАЮЩИЙСЯ АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГ

Эверетт Шостром

В СВОЕЙ СТАВШЕЙ БЕСТСЕЛЛЕРОМ
В ДЕСЯТКАХ СТРАН КНИГЕ

АНТИ-КАРНЕГИ, ИЛИ ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР



СЕГОДНЯ, КОГДА "КАРНЕГИЗАЦИЯ ВСЕЙ СТРАНЫ"
ДОСТИГЛА, КАЖЕТСЯ, СВОЕГО ПИКА,
СОВЕТЫ ЭВЕРЕТТА ШОСТРОМА
ПРИДУТСЯ НАМ КАК НЕЛЬЗЯ КСТАТИ.

Эверетт Шостром

АНТИ-КАРНЕГИ, ИЛИ ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР



Перевод с английского



МИНСК
ТПЦ "ПОЛИФАКТ"
Московская издательская группа
1992

ББК 88.5
Ш 79

Перевод А.Малышевой
Оформление В.Мастерова

Предисловие к русскому изданию
Л.Карпенко и А.Петровского

Шостром Э.

Ш 79 Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. /Перевод с англ. А.Малышевой. -- Мн.: ТПЦ "Полифакт", 1992. -- 128 с.

ISBN 5-7815-1510-0

Книга выдающегося американского психолога Эверетта Шострома давно уже стала бестселлером в десятках стран и, как утверждают очевидцы, помогла миллионам людей "стать людьми", то есть решительно измениться в лучшую сторону и научиться жить. Сейчас, когда по части социальных болезней наше общество, кажется, "дозрело" до оценок Шострома, его советы по обретению душевного здоровья придутся как нельзя кстати.

Адресуется широкому кругу читателей.

Ш 0303040000 ББК 88.5

ISBN 5-7815-1510-0

СОДЕРЖАНИЕ

В ПОИСКАХ РАДОСТИ

Книга известного американского психотерапевта Эверетта Л.Шострома затрагивает психологические аспекты вечного вопроса о свободе и ответственности человека. Она посвящена анализу и обоснованию новой технологии психотерапевтической работы, главная цель которой — помочь человеку обрести бóльшую уверенность в себе, осознанную ответственность за свое поведение, спонтанность и радость свободной творческой жизни.

Основная тема книги заявлена в ее названии — "Человек-манипулятор". Манипулятор вне и внутри нас. Шостром знакомит нас с ним, показывает нам его портрет, так сказать, в фас и в профиль. Всмотритесь, говорит он нам, манипулятор подстерегает нас везде и всюду. Это и бойкий продавец, уговаривающий нас купить товар, и родитель, "организующий" карьеру своим детям, и преподаватель, читающий лекции спиной к аудитории, и ребенок, требующий купить понравившуюся игрушку, и руководитель, использующий время и таланты подчиненных в своих корыстных целях, и муж, превративший свою жену в домработницу, и, конечно, "народный избранник", обещающий избирателям то, что не может выполнить, и т.д., и т.п.

Все эти люди представляют для нас немалую опасность. Но куда опасней тот гнусный манипулятор, который притаился внутри нас самих, — вот, пожалуй, главный посыл книги Э.Шострома. Манипулятор внутри нас представляет собой ту часть нашей личности, которая сознательно (тогда это цинизм) или несознательно применяет разнообразные уловки, цель которых — контролировать ситуацию для достижения своих целей.

Конечно, не всякое манипулирование есть зло, отмечает Шостром, кое-что необходимо в борьбе за существование. Многое, однако, бесспорно вредно, маскирует бездуховность, а нередко и болезнь, которая приводит к разрушению семьи, карьеры, всей жизни. Гуманистически настроенные психологи воспринимают как трагедию подобную нормативность и манипулятивность, заложенную в системе воспитания совре-

менного общества, низводящую людей до уровня "озабоченных автоматов", неспособных открыто и спонтанно выражать свои чувства.

Книга Э.Шострома — первая, поднимающая проблему манипулятивности современного человека. Начать работу над нею Шострома побудила статья Эриха Фромма "Человек — это не вещь" (1957), в которой Фромм описывает, как современное общество нацеливается на рынок, где знание потребителя и манипулирование им становятся чрезвычайно важными. В нашей стране, еще не доросшей до рынка, манипуляторство, однако, распространено на всех уровнях повседневной реальности. Семьдесят лет тоталитарного режима упорно взращивали неуважительные, обезличенные, рабские отношения между людьми. Презрение к "низам", теория винтика, целенаправленное разрушение национальных традиций и культуры были государственной идеологией. Избавиться от этого глубоко коренящегося наследия будет непросто, и книга Э.Шострома выходит вовремя: каждому из нас небесполезно заглянуть в себя и познакомиться с собой. Мы уверены, что и у нас в стране эта книга станет бестселлером, как это было на Западе.

Сила книги не только и не столько в разоблачении темных манипулятивных сил, гнездящихся в наших душах, но и в конструктивной альтернативе, которой каждый может воспользоваться. В качестве альтернативы манипулятивному поведению Э.Шостром предлагает поведение человека-актуализатора, который себя и других воспринимает личностями, открыто и свободно выражает свои чувства. Актуализатор может ошибаться, но способен исправлять свои ошибки, готов оказать помощь, когда нужно, и способен к совместной творческой работе.

Сравнивая основные характеристики манипулятора и актуализатора, Э.Шостром противопоставляет **ложь** (фальшь и мошенничество), **неосознанность** (апатия, скука), **контроль** (закрытость, намеренность) и **цинизм** (безверие) манипулятора **честности** (прозрачность, искренность), **осознанности** (отклик, полнота жизни, интерес), **свободе** (спонтанность, открытость) и **доверию** (вера, убеждение) актуализатора.

Высвечивая далее проблему, Э.Шостром подчеркивает, что последние полвека принесли глубокое понимание процесса, по которому развивается современный манипулятор. При этом сам феномен манипулирования бесконечен и вневременен, примеры манипулирования Э.Шостром берет даже из текста Ветхого Завета.

Парадокс современного человека в том, что, будучи разумным, обладая знаниями, он живет в состоянии неосознанности и "низкого уровня жизненности".

Впрочем... Человек не рождается манипулятором. Это результат взаимодействия с общественной средой. Пути и способы манипулирования бесконечны, поэтому особенный интерес вызывает анализ причин манипуляции.

Э.Шостром согласен с Ф.Перлзом, своим учителем, что основная причина лежит в вечном человеческом конфликте между опорой на себя и опорой на внешнюю среду. Здесь возникает проблема доверия себе и доверия другим людям. Например, руководитель, не доверяя сотруднику, разрабатывает для него правила поведения в тех или иных ситуациях и требует строгого выполнения его предписаний. Это типичная манипуляция, в которой сотрудник лишается возможности действовать по своему разумению и становится "вещью" в руках руководителя. Другой пример — недоверие к себе, побуждающее искать поддержки авторитетных лиц. Человек, например, не пытается на совещании доказывать свою правоту, а ссылается на авторитеты и ищет поддержки у сильных. Это тоже манипулирование. Большей частью, отмечает Шостром, это результат воспитания: ребенка приучили не доверять себе, все перепроверять и неусыпно контролировать себя.

Вторую причину выделил Э.Фромм. Он считает, что истинная сущность человека — это любовь. Но многие люди не знают, как любить. Большинство даже не осознает, что мы не можем любить ближнего своего, пока не полюбим самих себя. Мы подвержены иллюзии, что чем более совершенными, чем более безупречными мы станем, тем более нас будут любить. В действительности все не так. Чем больше мы принимаем себя со всеми своими слабостями и недостатками, тем более мы любимы. Манипулятор же пытается заменить любовь властью над другим человеком и безнадежно проигрывает вне зависимости от того, получается у него это или нет.

Третья причина манипулирования объясняется Дж.Бугенталем и экзистенциалистами. Они считают, что риск и неопределенность вокруг нас столь велики, что современный человек чувствует себя беспомощным. При этом пассивный манипулятор вовсе отказывается от контроля за ситуацией и делает себя объектом, игрушкой судьбы.

Четвертая причина — это страх перед затруднительным положением. Много примеров этому можно найти в работах Эрика Берна, Дж.Хейли, Вильяма Глассера.

Пятая причина манипуляции объясняется Альбертом Эллисом, который считает, что каждый на протяжении жизни обучается некоторым алогичным допущениям относительно жизни. Одним из таковых является потребность получать одобрение от каждого встречного и поперечного. Пассивный манипулятор, отмечает А.Эллис, — это личность не правдивая и не честная, а пытающаяся угодить всем и каждому. Добавим от себя, что причин, объясняющих манипуляции, куда больше, и вы найдете их в этой книге.

И свою главную задачу как психотерапевта Э.Шостром видит в разработке диагностической системы и технологии индивидуальной и групповой психотерапии, которая позволила бы людям увидеть манипуляции в своей жизни, понять, в каких ситуациях манипуляторы относятся к другим как к "вещам", научиться точно описывать себя и других, идентифицировать свои манипулятивные механизмы и зажечь в себе стремление к полноценной эмоциональной жизни, т.е. полностью пройти путь к себе, а значит — открыть радость, которая приходит к человеку в результате интеграции как сильных, так и слабых сторон его личности.

Итак, читайте книгу, тем более, что она очень интересно, прямо-таки увлекательно написана. Читайте Шострома и — становитесь лучше, добрее, искреннее, счастливее. Как ни странно, это возможно.

Л.А.КАРПЕНКО,
кандидат психологических наук;

А.В.ПЕТРОВСКИЙ,
профессор, академик АПН СССР.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Несколько лет назад мне в руки попала книга под названием "Корова не может жить в Лос-Анжелесе". Речь в ней шла о мексиканце, который обучал своих родственников приемам жизни в Америке. "Смотрите, — говорил он, — американцы — прекраснейшие люди, но есть один момент, который их очень задевает. Вы не должны говорить им, что они трупы".

Я не просто согласен с этим мексиканцем. Я считаю, что это предельно точное описание "болезни" современного человека. Наш человек — мертв; он кукла, и его поведение действительно очень похоже на поведение трупа, который "позволяет" окружающим делать с собой все, что угодно, хотя и сам, одним своим присутствием, воздействует на них определенным образом.

Современный человек нарочит и преднамеренен, и у него большие трудности с эмоциями. Он надежен в работе, но лишен живых желаний, хотений, стремлений. Его жизнь чрезвычайно скучна, пуста и бессмысленна. Он занят тем, что управляет и манипулирует окружающими и вместе с тем надежно пойман в сети своих и чужих манипуляций.

В этой книге дано блистательное описание нас, сегодняшних людей, бесконечно играющих какие-то роли, как правило, фальшивые, которые мешают нам быть и жить.

Современный человек с пеной у рта будет отрицать, что он мертв и фальшив; и чем больше горячности он выкажет при этом, тем более точным будет наш диагноз о его прижизненной кончине.

Автор этой книги предлагает вам ряд способов по собственной реанимации. "Ну что с того, что вы были мертвы? — считает он. — Так оживайте, вытаскивайте себя за волосы из могилы, в которую сами же себя затолкали".

Я уверен, что движение от манипуляции к актуализации, описанное в этой книге, поможет вам вернуться к жизни. По сути, этот процесс является движением от болезни к здоровью. И, кто знает, может быть, если каждый из нас захочет пройти этот путь, если каждый из нас захочет выздороветь, то есть превратиться из бездушного манипулятора в живого, на-

стоящего, творческого актуализатора, может быть, тогда и все наше общество сможет излечиться от своих болезней.

Вперед! И — поможет нам надежда!

Первый шаг, который мы должны сделать на пути к спасению, — осознать свои манипуляции. Но не как безжалостный приговор себе, а как материал, который следует переделать. Человек не сможет стать актуализатором, не надеясь, что это возможно.

К сожалению, такая надежда была опущена в современной психиатрии и психологии, что затрудняло процесс лечения. На сегодняшний день большинство психотерапевтов не могут однозначно определить пациента как "больного" или "здорового". Проще всего навешивать на окружающих ярлыки психотиков или невротиков; куда сложнее отнестись к пациенту как к ЛИЧНОСТИ, у которой есть множество жизненных проблем и которая прибегает к манипулятивному поведению в целях самозащиты. Психотерапевт, ответственно относящийся к своему делу, должен научить пациента защищаться другими, более человечными и более эффективными путями.

Если современный человек не болен психически, то что же с ним тогда?

Согласно теории Вильяма Глассера, человек "безответственен" и крайне нуждается в том, чтобы "взвалить ответственность на других". По теории Эрика Берна, современный человек "играет в игры".

Альберт Эллис уверяет нас, что человек — это "личность, действующая на основании нелогичных допущений".

По Эверетту Шострому, человек — это манипулятор, то есть неблагополучная личность, которая стремится управлять собой и окружающими, причем относится к людям как к вещам и не осознает свою фальшивость и нежизненность. Именно поэтому человек нуждается в такой психотерапевтической помощи, которая ему понятна и польза которой для него очевидна.

По-моему, Эверетт Шостром предлагает вам именно такую помощь.

ФРЕДЕРИК С. ПЕРЛЗ,
Исаоенский институт,

БИГ ШУР, Калифорния.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Современный человек — это манипулятор, кем бы он ни был — продавцом ли автомобилей, уговаривающим нас совершить покупку, отцом ли пятнадцатилетнего сына, уверенным в том, что он, и только он, знает, какую карьеру следует делать сыну; подростком ли, обрабатывающим взрослых ради 200-долларовых часов, или мужем, скрывающим свою зарплату от жены... Манипуляторов — легион. В каждом из нас живет манипулятор, который бесконечно применяет всяческие фальшивые трюки с тем, чтобы добиться для себя того или иного блага.

Конечно, не всякое манипулирование — это зло. Кое-какие манипулятивные шаги необходимы человеку в его борьбе за существование. Но большая часть наших манипуляций очень пагубно сказывается как на жизни самих манипуляторов, так и на жизни их близких. Манипуляции вредны, поскольку маскируют болезнь той или иной человеческой личности.

Трагедия нашей жизни в том, что современный человек в результате своего бесконечного манипулирования потерял всяческую возможность выражать себя прямо и творчески и низвел себя до уровня озабоченного автомата, который все свое время тратит на то, чтобы удержать прошлое и застраховать будущее. Да, он часто говорит о своих чувствах, но редко их испытывает. Он любит поговорить о своих тревогах, но честно повернуться к ним лицом и попытаться от них избавиться он не может.

Современный человек пробирается по жизни ощупью, используя целый арсенал слепых масок и уклончивых заявлений, и понятия не имеет о том, как богат и красочен реальный мир.

Поскольку каждый человек до некоторой степени является манипулятором, современная гуманистическая психология предполагает, что из всех манипуляций мы можем развить положительный потенциал, который Абрахам Маслоу и Курт Гольдштейн называют "самоактуализирование".

Актуализатор — это противоположность манипулятору.

Актуализаторов в чистом виде не бывает, но чем естественней человек, чем более искренни его чувства, тем ближе он к идеалу.

Каждый из нас частично манипулятор, частично актуализатор. То есть в каждом из нас есть некое искреннее начало, которое позволяет нам верить своим чувствам, знать свои потребности и предпочтения, радоваться настоящему противнику, предлагать, когда нужно, необходимую помощь и не бояться проявить свою агрессию.

Но есть в нас и манипулятивное начало, которое заставляет нас прятать и камуфлировать свои чуства. Диапазон поведенческих приемов среднего человека огромен — от высокомерной враждебности до подобострастной лести. На все это, замечу, уходит немало сил — ровно столько, сколько потребуется самому пропащему манипулятору для того, чтобы "переделаться" в актуализатора, то есть вдохнуть жизнь полной грудью и стать полнокровным человеком. Как это сделать? Как раз об этом и написана моя книга.

Я мечтал написать ее давно и окончательно настроился на эту работу после прочтения статьи Эриха Фромма "Человек — это не вещь" в "Сэттедэй ревью" от 16 марта 1957 года, где Фромм предупреждает, что при сегодняшней нацеленности современного общества на рынок знание потребителя и манипулирование им становится первостепенной задачей момента. Из манипулирования рынком, писал Фромм, логически вытекает желание манипулировать своими служащими. Это второе по значимости поле психологии называется "человеческими отношениями", от которых всего один шаг до психологии вождей, когда приходится манипулировать каждым, как в политике.

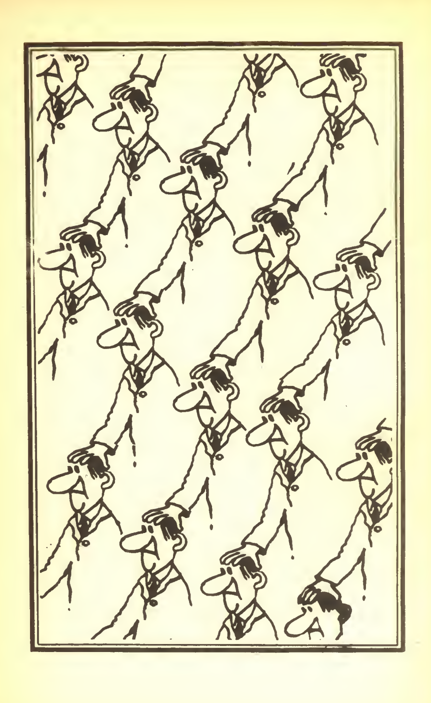
Эта книга должна помочь вам увидеть манипуляции в собственной жизни и научиться с ними бороться. Если вы научитесь точно описывать себя, если вы сможете стать врачом-психотерапевтом для себя самого, если вы сможете точно поставить диагноз себе и своим близким, — мы победили, и я поздравляю вас и себя. Да, я хочу, основываясь на своем многолетнем психотерапевтическом опыте, дать вам ряд руководящих указаний. Но главное в деле излечения от депрессий, неврозов, психозов, которыми страдает большинство людей, — в ваших руках.

Наверняка вы узнаете себя, своих родных и друзей на страницах этой книги. Не смейтесь и не печальтесь. Станьте лучше — это возможно. И — главное! — не предавайте себя. Будьте патриотами своей личности.

ЭВЕРЕТТ Л.ШОСТРОМ.

1

МАНИПУЛЯТОРАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ



Глава

1

ПРОБЛЕМА

Современный манипулятор не стоит на месте — он развивается и беспрестанно совершенствуется. Он тоже стремится постичь секреты человеческой природы, но с одной единственной целью — чтобы лучше контролировать окружающих. Посмотрите: вот муж, например, сильно преуспел в познании своей жены. И что же? Думаете, он употребит во благо эти знания? Скорее всего — нет. Они нужны ему для того, чтобы управлять женой, чтобы держать ее на привязи и чтобы застраховать себя от каких-нибудь неожиданных ее поступков.

Неужели эта игра в кошки-мышки с собственной женой доставляет ему удовольствие? Нисколько. Она, напротив, выматывает его донельзя. Но он не может отделаться от пагуб-

ной привычки управлять, контролировать, манипулировать. Он привык к этому с детства и не представляет себе другой жизни.

Конечно, манипуляторами не рождаются. Ими становятся. Но очень рано. Так, едва научившись ходить, ребенок уже знает, что, для того чтобы добиться своего, ему нужно иногда ворковать, иногда орать. Думаете, плачущим детям всегда хочется плакать? Ничего подобного. Просто они хотят добиться от родителей того или этого, и слезы в данный момент — их оружие. Родители, со своей стороны, сделают все возможное, чтобы вырастить из здорового ребенка невротика и психотика, то есть будут подыгрывать ему в овладевании нелегким ремеслом манипулирования. Они утешают ребенка, которому вовсе не грустно; наказывают ребенка, который не виноват...

Отец на его глазах может разыгрывать ответственного родителя по той простой причине, что у него есть тайная, скрываемая от всех потребность во всемогуществе. Мать показывает ему пример искусного манипулирования, стараясь удержаться за тесемки фартука и пряча за ним свою инертность и леность.

Манипуляции стали столь обычной, столь повседневной частью нашей жизни, что мы их перестали замечать. Они подобны птицам, которых много вокруг нас, но которых мы не видим и о которых не думаем.

Манипулирование, будучи основным бедствием современного человека, универсально, бесконечно и вневременно. Мы, например, читаем в Ветхом Завете историю о том, как Давид, пораженный в самое сердце красотой жены Урии, приказывает послать Урию на самую опасную битву. Давид надеется, что Урия погибнет, хотя не признается в этом даже себе. Грандиозная манипуляция! Кстати, развязка ее нисколько не противоречит канонам психиатрии: последние дни Давида были, как известно, исполнены мукой, и его грешная любовь не принесла ему счастья.

Парадокс современного человека в том, что, будучи не просто разумным, но и образованным существом, он сам себя загоняет в состояние неосознанности и низкого уровня жизненности. Нет, не все мы обманщики, торговые менеджеры или евангелисты Эльгара Гантри. Но мы боимся узнать жизнь и честно посмотреть на самих себя. Мы привычно надеваем ту или иную маску — у каждого их несколько — и принимаем участие в общем маскараде, называя его жизнью.

Превыше всего манипулятор боится, что кто-нибудь, пусть даже близкий и любимый человек, узнает о его истин-

ных чувствах. Сокрытие своих истинных глубоких чувств — это клеймо манипулятора.

Психотерапевты почти никогда не верят тому, что говорят их пациенты, зато внимательно наблюдают за их поведением. Слова могут лгать, но человеческий организм никогда не лжет. Например, пациентка говорит врачу: "Я от вас с ума схожу!" Но при этом она улыбается. Это значит, она пытается скрыть от терапевта свою злость. Если бы она не притворялась, ее кулаки были бы сжаты, а глаза горели от ярости. Но она хочет добиться от врача какой-то выгоды для себя, поэтому надевает маску доброй и улыбчивой. Не учтя лишь одного — маска никогда не закрывает всего человека, и истинная сущность непременно где-нибудь вылезет.

Манипулятор — это искусный игрок с жизнью, который постоянно стремится скрыть свою пустую карту. Профессиональный игрок умеет прекрасно изображать безразличие, но какого нервного напряжения стоит ему эта равнодушная мина! За лицо игрока в покер может заглянуть лишь опытнейший психотерапевт; заглянуть и увидеть за этой ничего не выражающей маской ужас или ярость по поводу огромной потери или злорадство по поводу большого выигрыша... Таковы законы покера. Но разве в жизни мы редко встречаемся с такими "игроками"?

Очень распространенный тип манипулятора — человек, который навязывает собеседникам свой язык. Или "прикрывается" выражениями типа "Да, это, конечно, очень интересно", в то время как никакого, даже незначительного интереса не испытывает. Хотите отрезвить заврававшегося манипулятора? Поставьте его в неловкое положение. Скажите, например: "Я тебе не верю".

Еще один парадокс современного манипулятора в том, что он не использует и малой толики тех возможностей, которые предоставляет ему жизнь. Вместо того чтобы искренне обрадоваться, он лишь кисло улыбнется. Он — озабоченный автомат, который ни за что не возьмет на себя ответственность за свои поступки и свои ошибки и будет поэтому бесконечно обвинять всех и каждого. Кстати, это не такое простое дело — взвалить свою вину на других. Поэтому манипулятор подобен живой рыбе на раскаленной сковороде — всю жизнь он только и делает, что ерзает, оправдывается и кривляется.

Бесконечны пути его симулирования.

Разумеется, вы встречали человека, который цитирует Шекспира при каждом удобном повороте беседы. Он не читал ничего, кроме двух-трех сонетов, но зато их он выучил наи-

зусть. Это очень характерно для манипулятора — поверхностная эрудиция, цель которой — произвести впечатление, поймать окружающих на свою удочку, после чего — управлять ими. Он не изучает жизнь, а собирает коллекцию умных вещей, слов и изречений, чтобы с ее помощью пускать вам пыль в глаза.

Еще одним манипулятивным образцом является крупный бизнесмен, имеющий среди коллег репутацию соблазнителя секретарш. Представьте себе, что, как правило, его не интересует секс как таковой. Он старается затащить девушек в постель только для того, чтобы продемонстрировать всем свою силу. Это типичное манипулятивное соревнование, но поскольку оно не приносит ему никакой душевной радости и удовлетворения, после каждой "победы" у него неизменно наступает упадок сил и депрессия.

Один из моих "любимых" типов — это "нытик".

Его вы тоже хорошо знаете. При встрече с вами он обязательно первые пятнадцать минут посвятит подробному рассказу о том, как он несчастлив, как плохо у него идут дела и насколько расстроено его здоровье. Надо ли добавлять, что обычно дела у него идут прекрасно и со здоровьем все в порядке.

В невротическом современном обществе удобнее жить манипулятору, нежели актуализатору. Но удобнее — не значит лучше. В конечном итоге манипулятор остается с носом. Не надо засматриваться на "дорожные указатели" нашей жизни — они насквозь лживы. "Будьте всегда приятными", — призывают они нас. "Не раздражайтесь", "Не делайте ничего такого, чего не должны делать" — вот воистину прекрасный совет! Как будто мы настолько хорошо знаем друг друга, что легко можем предсказать, кто и что должен делать в разных ситуациях. А чего стоит такое расхожее утверждение: "Потребитель всегда прав". Мы все повторяем его регулярно, но разве кто-нибудь верит, что потребитель всегда прав? И встречал ли кто-нибудь того, кто всегда приятен и никогда не раздражается?

В Америке очень популярно высказывание Билла Роджерса: "Я никогда не встречал человека, который бы мне не нравился". Что можно сказать на это? Можно улыбнуться. Можно хлопнуть его по плечу и сказать: "О, я догадываюсь, в чем дело. Просто ты, старина, никогда не встречал тех, кого так часто встречаю я". И про себя подумать: наверное, он никогда никого не встречал, бедняга.

Никогда и никого.

Теперь несколько подробнее о том, почему манипулятор сам страдает от своих манипуляций. Дело в том, что механическая неискренняя деятельность превращает жизнь в нелюбимую работу. Манипулятор относится к своей деятельности, как к поденной работе, которая ему до смерти надоела и от которой хорошо бы побыстрее избавиться. Он разучился наслаждаться жизнью — такой, как она есть, и переживать глубокие чувства. Он обычно считает, что время веселья и удовольствия, учебы и развития закончилось, ушло вместе с детством и юностью; и что в зрелости его ждут одни проблемы и тяготы. Так что, достигая зрелости, он, по сути, переходит к растительному образу жизни, не пытаясь постичь цели и смысла своего существования.

Авраам Линкольн, Великий Освободитель, преподал нам в свое время убедительнейший урок актуализации. После того как его первая попытка быть избранным в Конгресс провалилась, он сказал: "Если добрые люди, руководствуясь своей мудростью, сочтут нужным держать меня на заднем плане — ну что ж, значит, так надо. Я слишком хорошо знаком с разочарованием, чтобы огорчаться по этому поводу". Великолепно! Если проводить психологический анализ этих слов, то станет ясно: Линкольн понимал, что всякое соревнование неизбежно создает победителей и побежденных, но жизнь не кончается вместе с соревнованием. Поэтому следует спокойно готовиться к следующей попытке победить.

А теперь сравните реакцию на поражение Линкольна с типичной реакцией манипулятора, которому не удалось продвинуться по службе в запланированные сроки или не удалось получить прибавку к жалованью, столь милую его сердцу. Да он всех сживет со свету! Придя домой, он сделает все, чтобы отравить существование своей жене и детям, и может дойти даже до того, что переложит вину на своего давно умершего родителя, который его тиранил, и на экономку, которая плохо приготовила ему завтрак именно в это утро.

После чего он может напиться или заболеть, впасть в транс и терроризировать окружающих своей мрачностью, то есть объявить пассивную забастовку против себя, всего человечества и своего глупого шефа.

Манипулятор, мы уже говорили об этом, очень любит управлять. Он не может без этого. Он раб этой своей потребности. Так вот, следующий парадокс манипулятора, о котором мне обязательно хотелось бы сказать: чем больше он любит управлять, тем сильнее в нем потребность быть управляемым кем-то.

Для человека всегда непосильной была загадка "добра" и "зла", и далеко не всегда он мог отличить одно от другого. Поэтому в течение столетий человек искал некий авторитет, который бы решил за него, что "хорошо", а что "плохо". Таким образом, "хорошим" становится все то, что приятно избранному авторитету, а "плохим" — что авторитету не нравится.

Разумеется, человек не знал, каких жертв от него потребует подобная безответственность; не знал, что с того момента, как он позволил кому-то решать за него, он потерял свою целостность и раздвоился. Навязанные кем-то моральные концепции "добра" и "зла" ведут к психологии отвержения, поскольку человек должен решить, какие части его натуры хороши, какие — нет. Соответственно он будет стараться быть "хорошими" частями себя, а "плохие" — безжалостно отвергать. И — начинается гражданская война внутри человека; война, полная боли и тяжелейших сомнений: ни один человек никогда не может решить до конца, что в нем самом есть зло, что добро.

Нельзя, опасно "отвергнуть" часть своего естества. Какой бы она ни была, с ней надо считаться. И следует уважать все человеческие проявления. Глупо отрубать левую руку по той причине, что она все делает хуже, чем правая. Так же глупо ампутировать часть своей личности. Но человек несет ответственность за стиль, которым он выражает себя.

Все мы манипуляторы. Но прежде чем отвергать, ампутировать наше манипулятивное поведение, следует постараться переделать или модернизировать его в актуализационное поведение. Вкратце — нам надо более творчески манипулировать, поскольку актуализационное поведение — это то же манипулятивное, только выраженное более творчески.

В каждом из нас есть два начала, которые Фредерик Перлз называет "собака сверху", "собака снизу".

"Собака сверху" — это активное начало, выраженное в стремлении командовать, подчинять, давить авторитетом. "Собака снизу" — пассивное начало, выражающее нашу потребность подчиняться, соглашаться, слушаться. Каждое из этих начал может проявляться либо манипулятивно, либо творчески.

Манипуляторы часто обожают окунуться в мир психиатрии и психологии. Наглотавшись там терминов и концепций, они, как правило, гордо удаляются в необъятный мир недовольства собой, где и пребывают до конца дней своих. А психологические концепции они используют для оправдания сво-

его неудовлетворительного поведения. Манипулятор находит причину текущих несчастий в своем прошлом, где с ним что-то делали не так. Он уже вышел из детского "Я не могу помочь тебе!", но уже прочно вошел во взрослое "Я не могу помочь тебе, потому что..." Далее может следовать что угодно, не зря же он читал психологическую литературу. Например: "Потому что я интроверт", или "Потому что моя мать не любила меня", или "Потому что я очень стеснителен". Потому что, потому что, потому что...

Напомню, психология никогда не предназначалась для оправдания социально опасного и саморазрушительного поведения, которое мешает индивидууму максимально развить свой человеческий потенциал. Да, психология пытается объяснить причины того или иного поведения, но цель ее не в этом, а в том, чтобы помочь человеку совершенствовать себя, делать себя лучше и счастливее.

Глава

2

МАНИПУЛЯТОР

Современный манипулятор развился из нашей ориентации на рынок, когда человек — это вещь, о которой нужно много знать и которой нужно уметь управлять.

Эрих Фромм говорил, что вещи можно расчленять, вещами можно манипулировать без повреждения их природы. Другое дело — человек. Вы не сможете расчленить его, не разрушив, не умертвив. Вы не можете манипулировать им, не причиняя ему вреда, не убивая его.

Однако главная задача рынка — добиться от людей того, чтобы они были вещами! И — небезуспешно.

В условиях рынка человек уже не столько человек, сколько потребитель. Для торговца он — покупатель. Для портного

— костюм. Для коммивояжера — банковский счет. Даже в тех заведениях, которые оказывают вам довольно интимные личные услуги, мадам — это лишь составляющая ее клиента.

Рынок стремится обезличить нас, лишить индивидуальности, а мы не хотим этого, мы — возмущаемся. Я не хочу быть "головой" у моего парикмахера, я хочу везде и всюду быть Эвереттом Шостромом — цельной личностью. Мы все хотим быть особенными. И мы все перестаем быть особенными, когда попадаемся на крючок коммерческой мысли, которая стремится разрушить до основания именно нашу "особенность".

Я уже говорил, что в каждом из нас сидит манипулятор. Сейчас я скажу вам еще более страшную вещь: в каждом из нас сидит несколько манипуляторов. И я готов их перечислить. В разные моменты жизни то один, то другой из них берется руководить нами. Но — учтите это — среди них есть главный, т.е. в каждом человеке преобладает один, характерный для него тип манипулятора. Итак, существует восемь основных манипулятивных типов, и вы их наверняка с легкостью узнаете, поскольку каждый из них есть среди ваших друзей или знакомых.

1. **ДИКТАТОР.** Он безусловно преувеличивает свою силу, он доминирует, приказывает, цитирует авторитеты — короче делает все, чтобы управлять своими жертвами. Разновидности ДИКТАТОРА: Настоятельница, Начальник, Босс, Младшие Боги.

2. **ТРЯПКА.** Обычно жертва Диктатора и его прямая противоположность. Тряпка развивает большое мастерство во взаимодействии с Диктатором. Она преувеличивает свою чувствительность. При этом характерные приемы: забывать, не слышать, пассивно молчать. Разновидности Тряпки — Мнительный, Глупый, Хамелеон, Конформист, Смущающийся, Отступающий.

3. **КАЛЬКУЛЯТОР.** Преувеличивает необходимость все и всех контролировать. Он обманывает, увиливает, лжет, старается, с одной стороны, перехитрить, с другой — перепроверить других. Разновидности: Делец, Аферист, Игрок в покер, Делатель рекламы, Шантажист.

4. **ПРИЛИПАЛА.** Полярная противоположность Калькулятору. Изо всех сил преувеличивает свою зависимость. Это личность, которая жаждет быть предметом забот. Позволяет и исподволь заставляет других делать за него его работу. Разновидности: Паразит, Нытик, Вечный Ребенок, Ипохондрик, Иждивенец, Беспомощный, Человек с девизом "Ах, жизнь не удалась, и поэтому...".

5. **ХУЛИГАН.** Преувеличивает свою агрессивность, жестокость, недоброжелательность. Управляет с помощью угроз разного рода. Разновидности: Оскорбитель, Ненавистник, Гангстер, Угрожающий. Женская вариация Хулигана — Сварливая Баба ("Пила").

6. СЛАВНЫЙ ПАРЕНЬ. Преувеличивает свою заботливость, любовь, внимательность. Он убивает добротой. В некотором смысле столкновение с ним куда труднее, чем с Хулиганом. Вы не сможете бороться со Славным Парнем. Удивительно, но в любом конфликте Хулигана со Славным Парнем Хулиган проигрывает. Разновидности: Угодливый, Добродетельный Моралист, Человек организации.

7. СУДЬЯ. Преувеличивает свою критичность. Он никому не верит, полон обвинений, негодования, с трудом прощает. Разновидности: Всезнающий, Обвинитель, Обличитель, Собиратель улик, Позорящий, Оценщик, Мститель, Заставляющий признать вину.

8. ЗАЩИТНИК. Противоположность Судье. Он чрезмерно подчеркивает свою поддержку и снисходительность к ошибке. Он портит других, сочувствуя сверх всякой меры, и отказывается позволить тем, кого защищает, встать на собственные ноги и вырасти самостоятельным. Вместо того чтоб заняться собственными делами, он заботится о нуждах других. Разновидности: Наседка с цыплятами, Утешитель, Покровитель, Мученик, Помощник, Самоотверженный.

Повторю, мы обычно являем собой какой-то один из этих типов в наиболее выраженной форме, но время от времени в нас могут просыпаться и остальные. Манипулятор безошибочно находит себе партнера, наиболее подходящего ему по “типу”. Например, жена-Тряпка скорее всего выберет себе мужа-Диктатора с тем, чтобы наиболее эффективно управлять им с помощью своих подрывных мер.

Иногда мы кажемся совершенно различными разным людям. И дело тут отнюдь не в их восприятии. Просто разным людям мы демонстрируем разных манипуляторов, живущих в нас. Вот почему мы должны быть весьма осторожны в своих суждениях о людях, если эти суждения основываются на чужих мнениях. Помните, они видели лишь часть личности. Может быть, отнюдь не главную.

Глава

3

ПРИЧИНЫ МАНИПУЛЯЦИИ

Основная причина манипуляции, считает Фредерик Перлз, в вечном конфликте человека с самим собой, поскольку в повседневной жизни он вынужден опираться как на себя, так и на внешнюю среду.

Лучший пример такого конфликта — взаимоотношения между работодателем и рабочим. Например, работодатель заменяет индивидуальное самобытное мышление правилами торговли. Он явно не доверяет этого дела продавцу и не позволяет ему проявлять самодеятельность. Продавец должен стать орудием в руках своего босса, что, разумеется, наносит непоправимый удар по целостности его личности. Покупатель, который общается уже не с человеком-продавцом, а со слепым

исполнителем воли хозяина, тоже оказывается оскорбленным и униженным.

Есть и другая сторона проблемы. Рабочий в современном обществе имеет тенденцию быть нахлебником, охотником за дармовщиной. Он требует множества прав и привилегий, не сделав почти ничего. Он не станет в качестве утверждения собственной состоятельности доказывать свои способности, свое мастерство. Нет. Ему должны просто потому, что должны. Таковы его аргументы.

Человек никогда не доверяет себе полностью. Сознательно или подсознательно он всегда верит, что его спасение в других. Однако и другим он полностью не доверяет. Поэтому вступает на скользкий путь манипуляций, чтобы "другие" всегда были у него на привязи, чтобы он мог их контролировать и, при таком условии, доверять им больше. Это похоже на ребенка, который съезжает по скользкой горке, уцепившись за край одежды другого, и в то же время пытается управлять им. Это похоже на поведение второго пилота, который отказывается вести самолет, но пытается руководить первым пилотом. Короче, эту — первую, и главную, — причину манипуляции мы назовем Недоверием.

Эрих Фромм выдвигает вторую причину манипулирования. Он считает, что нормальные отношения между людьми — это любовь. Любовь обязательно предполагает знание человека таким, каков он есть, и уважение его истинной сущности.

Великие мировые религии призывают нас любить ближнего своего, как самого себя, и вот тут заколдованный круг нашей жизни замыкается. Современный человек ничего не понимает в этих заповедях. Он понятия не имеет, что значит любить. Большинство людей при всем желании не могут любить ближнего, потому что не любят самих себя.

Мы придерживаемся лжепостулата, что чем мы лучше, чем совершеннее, тем любимее. Это почти прямо противоположно истине. В действительности чем выше наша готовность признаться в человеческих слабостях (но именно в человеческих), тем больше нас любят. Любовь — это победа, достичь которой нелегко. И в сущности ленивому манипулятору остается лишь одна жалкая альтернатива любви — отчаянная, полная власть над другой личностью; власть, которая заставляет другую личность делать то, что ОН хочет; думать то, что ОН хочет; чувствовать то, что ОН хочет. Эта власть позволяет манипулятору сделать из другой личности вещь, ЕГО вещь.

Третью причину манипуляций предлагают нам Джеймс

Бугенталь и экзистенциалисты. "Риск и неопределенность, — говорят они, — окружают нас со всех сторон". В любую минуту с нами может случиться все, что угодно. Человек чувствует себя абсолютно беспомощным, когда лицом к лицу оказывается перед экзистенциальной проблемой. Поэтому пассивный манипулятор занимает такую позицию: "Ах, я не могу контролировать всего, что может со мной случиться?! Ну так я ничего не буду контролировать!"

С горечью осознавая непредсказуемость своей жизни, человек впадает в инерцию, полностью превращает себя в объект, что многократно усиливает его беспомощность. Несведущему человеку может показаться, что с этой минуты пассивный манипулятор стал жертвой активного. Это не так. Крики: "Я сдаюсь! Делайте со мной, что хотите!" — не более чем трусливый трюк пассивного манипулятора. Как доказал Перлз, в любом жизненном конфликте между "собакой снизу" и "собакой сверху" побеждает пассивная сторона. Универсальным примером может служить мать, которая "заболевает", когда не может справиться с детьми. Ее беспомощность делает свое дело: дети становятся послушнее, даже если они этого не хотели раньше.

Активный манипулятор действует совсем другими методами. Он жертвует другими и откровенно пользуется их бессилием. При этом он испытывает немалое удовлетворение, властвуя над ними.

Родители, как правило, стараются сделать своих детей максимально зависимыми от себя и крайне болезненно относятся к попыткам детей завоевать независимость. Обычно родители играют роль "собаки сверху", а дети с удовольствием подыгрывают им как "собаки снизу". При таком раскладе особенно популярной становится поведенческая техника "если — то".

"Если ты съешь картошку, то сможешь посмотреть телевизор".

"Если сделаешь уроки, то сможешь покататься на машине".

Ребенок столь же успешно овладевает этой же техникой:

"Если я подстригу лужайку, то что я получу?"

"Если отец Джима разрешает ему уезжать на машине в субботу и воскресенье, то почему ты запрещаешь мне это?"

Как повел бы себя настоящий активный манипулятор в подобной ситуации? Он заорал бы: "Делай, как я сказал, и не приставай ко мне с дурацкими вопросами!" В бизнесе такая

реакция встречается сплошь и рядом: "Мне принадлежит 51 процент капитала, и они будут носить ЭТУ униформу, потому что Я так хочу!" Помню, основатель колледжа, где я когда-то учился, говорил: "Мне все равно, какого цвета эти здания, раз они голубые". Он был прекрасным человеком и прекрасным активным манипулятором.

Четвертую причину манипуляций мы разыскали в работах Джея Хейли, Эрика Берна и Вильяма Глассера. Хейли во время длительной работы с шизофрениками заметил, что они более всего боятся тесных межличностных контактов. Берн считает, что люди начинают играть в игры для того, чтобы лучше управлять своими эмоциями и избегать интимности. Глассер предполагает, что одним из основных человеческих страхов является страх затруднительного положения.

Таким образом, мы делаем вывод: манипулятор — это личность, которая относится к людям ритуально, изо всех сил стараясь избежать интимности в отношениях и затруднительного положения.

И, наконец, пятую причину манипуляции предлагает нам Альберт Эллис. Он пишет, что каждый из нас проходит некую жизненную школу и впитывает некоторые аксиомы, с которыми потом сверяет свои действия. Одна из аксиом такова: нам необходимо получить одобрение всех и каждого.

Пассивный манипулятор, считает Эллис, — это человек, принципиально не желающий быть правдивым и честным с окружающими, но зато всеми правдами и неправдами старающийся угодить всем, поскольку он строит свою жизнь на этой глупейшей аксиоме.

Хочу подчеркнуть, что под манипуляцией я подразумеваю нечто большее, чем "игру", как это описано у Эрика Берна в книге "Игры, в которые играют люди, и люди, которые играют в игры". Манипуляция — это скорее система игр, это — стиль жизни. Одно дело единичная игра, цель которой — избежать затруднительного положения; и другое дело — сценарий жизни, который регламентирует всю систему взаимодействия с миром. Манипуляция — это псевдофилосифия жизни, направленная на то, чтобы эксплуатировать и контролировать как себя, так и других.

Например, жена-Тряпка все свое существование обратила в незаметную кампанию сделать своего мужа-Диктатора ответственным за все ее жизненные невзгоды. Это не отдельная случайная игра; это — сценарий на всю их совместную жизнь. До некоторой степени этот же сценарий разыгрывается в боль-

шинстве семей, включая мою и вашу, хотя роли могут быть и обратными.

Что касается индивидуальных игр, то их великое множество; Берн фиксирует, например, такие: "Бей меня!", "Торопливая", "Смотри, как я стараюсь". Все они направлены на то, чтобы скомпрометировать мужа. После того как она спровоцировала его на ругань и понукание ее, она всеми силами будет убеждать его, какой он мерзавец. Ее манипулятивная система может быть названа "Собирание несправедливостей".

Глава

4

МАНИПУЛЯТИВНЫЕ СИСТЕМЫ


ы выделяем четыре основных типа манипулятивных систем.

1. АКТИВНЫЙ манипулятор пытается управлять другими с помощью активных методов. Он ни за что не станет демонстрировать свою слабость и будет играть роль человека полного сил. Как правило, он пользуется при этом своим социальным положением или рангом: родитель, старший сержант, учитель, босс. Он становится "собакой сверху", опираясь при этом на бессилие других и добиваясь контроля над ними. Его любимая техника — "обязательства и ожидания", принцип табели о рангах.

2. ПАССИВНЫЙ манипулятор — противоположность активному. Он прикидывается беспомощным и глупым, разыг-

рывая "собаку снизу". В то время как активный манипулятор выигрывает, побеждая противников, пассивный манипулятор выигрывает, терпя поражение. Позволяя активному манипулятору думать и работать за него, пассивный манипулятор одерживает сокрушительную победу. И лучшие его помощники — вялость и пассивность.

3. СОРЕВНУЮЩИЙСЯ манипулятор воспринимает жизнь как постоянный турнир, бесконечную цепочку выигрываний и проигрываний. Себе он отводит роль бдительного бойца. Для него жизнь — это постоянная битва, а люди — соперники и даже враги, реальные или потенциальные. Он колеблется между методами "собаки сверху" и "собаки снизу" и являет собой смесь пассивного и активного манипулятора.

4. БЕЗРАЗЛИЧНЫЙ манипулятор. Он играет в безразличие, в индифферентность. Старается уйти, устраниться от контактов. Его девиз: "Мне наплевать". Его методы то пассивны, то активны; он то Сварливая Баба, то Мученик, то Беспомощный. На самом деле ему не наплевать, и даже очень не наплевать, иначе он не стал бы затевать сложную манипулятивную игру. В "безразличность" часто играют супружеские пары. Игра "Угрожать разводом" служит прекрасным примером того, как манипулятор старается завоевать партнера. А отнюдь не разойтись с ним.

Итак, подведем итоги.

Философия активного манипулятора зиждется на том, чтобы главенствовать и властвовать во что бы то ни стало.

Философия пассивного манипулятора — никогда не вызывать раздражения.

Философия соревнующегося манипулятора — выигрывать любой ценой.

Философия индифферентного манипулятора — отвергать заботу.

Это очень важно понимать, поскольку манипулятор, как бы хитер он ни был, предсказуем. И если правильно поставить ему диагноз, то совсем не сложно вычислить, как он будет вести себя в той или иной ситуации. Хотите быть непредсказуемым? Становитесь актуализатором.

...Однажды небольшая театральная труппа небольшого городка в одной из пьес исчерпала весь свой состав актеров и вынуждена была привлечь к спектаклю постороннего человека. Он не был актером, но ему и играть-то не следовало. Надо было сказать лишь одну фразу после того, как выстрелит ружье: "Господи, меня застрелили!"

Отметим, этот посторонний оказался на редкость бездарным, даже простейшая реплика ему не давалась. Репетировали, репетировали — все напрасно. Тогда режиссер решил пойти на крайнюю меру. Он зарядил ружье солью, надеясь, что вместе с болью этот бездарь прочувствует свою маленькую роль.

Настал вечер спектакля. Бездарь прогуливается по сцене, ружье стреляет, соль причиняет ему острую боль, он видит кровь!.. "Боже! — завопил он. — Они на самом деле меня застрелили!"

Хорошо, искренне, на уровне лучших мастеров сцены. Но, увы, это была совсем не та реплика.

Глава

5

АКТУАЛИЗАТОР

Абрахам Маслоу называл самоактуализирующимися личностями тех, кто живет полной жизнью; более полной, чем средний индивид. Речь идет не о судьбе, не о везении, а об умении использовать свой внутренний потенциал.

Манипулятор — это очень занятой человек. Он занят тем, что контролирует других, и поэтому не видит и не слышит многого из того, что происходит вокруг. Манипулирование незаметно делает его слепым. В результате он может хорошо и прочувствованно говорить о красоте заката, но у него не дрогнет душа, когда он увидит закат своими глазами. Он утрачивает способность по-настоящему переживать, по-настоящему радоваться. Он не всегда болен, но всегда слишком занят, чтобы жить нормально и полноценно.

3. Зак. 5045

Психология прошлого основывалась на том, что психологическое здоровье понятно лишь при условии понимания психологической болезни. Маслоу предлагает противоположный подход. Он считает, что понять психологическое здоровье можно лишь изучив предельно здоровых людей, чемпионов здоровья, которые в психологическом смысле достигли высокой ступени самоуспокоенности и самореализации. Короче говоря — актуализаторов.

Только один процент американцев, считает Маслоу, можно отнести к актуализаторам. "А кто же мы?" — с тревогой взывают остальные 99 процентов к психотерапевту Маслоу. За всех не поручусь, но мы, читатели этой книги, — на пути к актуализации, не так ли? И чтобы убедиться, сколь мы уже отличны от манипуляторов, давайте сравним ИХ стиль жизни и НАШ (в недалеком будущем).

Стиль жизни манипулятора базируется на четырех китах: ложь, неосознанность, контроль и цинизм.

Киты, на которых "стоит" актуализатор, — это честность, осознанность, свобода и доверие.

Переходный период от манипуляции к актуализации представляет собой движение от апатии и нарочитости к жизненаполненности и спонтанности.

Основные контрастные характеристики крайних типов

МАНИПУЛЯТОРЫ	АКТУАЛИЗАТОРЫ
1. Ложь (фальшивость, мошенничество). Используют приемы, методы, маневры. "Ломают комедию", разыгрывают роли, всеми силами стремятся произвести впечатление. Чувств не испытывают, а старательно подбирают и выражают их в зависимости от обстоятельств.	1. Честность (прозрачность, искренность, аутентичность). Способны быть честными в любых чувствах, какими бы они ни были. Их характеризуют чистосердечность, выразительность.
2. Неосознанность (апатия, скука). Не осознают действительного значения жизни. У них "туннельное видение", то есть видят и слышат лишь то, что хотят видеть и слышать.	2. Осознанность (отклик, жизненаполненность, интерес). Хорошо видят и слышат себя и других. Способны сами сформировать свое мнение о произведениях искусства, о музыке и всей жизни.
3. Контроль (закрытость, намеренность). Для них жизнь — это шахматная игра. Стараются контролировать ситуацию; их тоже кто-то контролирует. Внешне сохраняют спокойствие для того, чтобы скрыть свои планы от своего оппонента.	3. Свобода (спонтанность, открытость). Обладают свободой выражать свои потенциалы. Они — хозяева своей жизни; субъекты.

4. Цинизм (безверие). Не доверяют никому — ни себе, ни другим. В глубине своей натуры не доверяют человеческой природе вообще. Делят людей на две большие категории: те, кого контролируют, и те, кто контролирует.

4. Доверие (вера, убеждение). Глубоко верят в других и в себя, все время стремятся установить связь с жизнью и справиться с трудностями здесь и теперь.

Губительная ориентация нашего общества на рынок чрезвычайно затрудняет актуализирование. Средний бизнесмен (а кто из нас в той или иной степени не бизнесмен?) даже робкой попытки стать актуализатором не сделает до тех пор, пока сердечный приступ не привяжет его на некоторое время к постели и не заставит задуматься над целью своего бытия.

Первая половина жизни, писал Карл Юнг, — это достижение: учеба, поиски работы, женитьба. Зато во второй половине жизни наступает время, когда может развиться собственное внутреннее неповторимое Я. Если этого не происходит, если человек, как и в молодости, патологически настроен на приобретение и стремление кого-то догнать — он заболевает. Непременно заболевает. Ибо правила послеполуденной жизни кардинальным образом отличаются от правил жизни утренней.

Пожалейте себя — вот что я вам скажу. Актуализатор находится в большей безопасности, чем манипулятор, поскольку понимает, во-первых, то, что он уникален; а во-вторых, то, что его уникальность — это ценность. Мартин Бубер говорил об этом так: "Каждая личность, рожденная в этом мире, представляет собой нечто особенное, никогда не существовавшее прежде, новое, оригинальное, уникальное. Каждый обязан все время помнить, что никогда прежде на свете не жил никто, подобный ему, и каждый поэтому призван осуществить свою особенную миссию в этом мире..."

Актуализатор ищет в себе самобытность и уникальность. Манипулятор, наоборот, загоняет свою самобытность вглубь и повторяет, копирует, тиражирует чьи-то поведенческие модели. Он старается, пыхтит, карабкается вверх, но по уже освоенным горам.

Бубер считает, что манипулятивное отношение к людям отличается от актуализационного главным образом тем, чем отличаются отношения "Я — ЭТО" от "Я — ТЫ". Я бы утрировал его мысль, по сути, очень верную. Мне кажется, что манипулятивное отношение можно сравнить с отношением "Это — ЭТО", а актуализационное — "Ты — ТЫ". Только личность, относящаяся к другому, как к "ТЫ", а не как к "ЭТО",

способна обрести свое "Я". Если же вы видите в других "ЭТО", то есть вещь, то и сами неизбежно станете "ЭТИМ", то есть вещью.

Тот же, кто захочет обрести себя, почувствует особую прелесть и удовольствие в том, чтобы искренне уступить желаниям другого, а не затеваться со сложной манипулятивной игрой "в смирение". У актуализаторов отношения тесны; у манипуляторов — дистантные.

Почему же современному человеку так нравится быть вещью?

Потому, наверное, что современный человек мало ценит себя. И старается прикинуться более ценным. По сути, манипулятор надеется на то, что окружающим более понравится его игра, его маска, нежели он сам. Чем большее значение он придает своей маске, тем больше обесценивает себя. А чем больше он обесценивает себя, тем более недооцененным он себя чувствует и тем глубже в нем чувство неудовлетворенности. А отсюда уже рукой подать до неврозов.

Для невротизированной личности характерен личностный распад. То есть человек как бы дробит себя на части — "хорошие" и "плохие" — и во взаимодействии с другими людьми стремится скрыть, не проявить "плохие" и выпятить, продемонстрировать "хорошие". Мы помним, что человек не может быть расчленен, ибо он не вещь. И если он научился делить себя на части и оценивать себя по частям, он, по сути, стал вещью.

Актуализатор — цельная личность; и поэтому его исходная позиция — сознание самоценности. Манипулятор — разорванная личность, следовательно, он исходит из позиции нехватки.

Действия манипулятора проходят под знаком того, что его собственная недостаточность может быть преодолена путем борьбы с собой ("плохими" частями себя) и окружающими. Для него жизнь — это битва со своей стратегией и тактикой, приемами и играми, необходимыми для выживания. Проиграв ту или иную битву или битвочку, он чувствует, что потерял все. Актуализатор воспринимает жизнь как процесс роста; и те или иные свои поражения или неудачи воспринимает философски, спокойно, как временные трудности.

Вывод, который я могу сделать из этих рассуждений, а также из моей многолетней психологической практики: манипулятор — это многогранная личность с антагонистическими противоположностями в душе; актуализатор — многогранная личность с взаимодополняющими противоположностями.

Дело, следовательно, за тем, чтобы переделать манипулятивные грани своей натуры в актуализационные.

Из Диктатора может развиться прекрасный Лидер. Разница в том, что Лидер не диктует условия, а ведет.

Из Тряпки может получиться Сочувствующий. Он не только говорит о своей слабости, но и реально ее осознает. Он может требовать хорошей работы, но лояльно относиться к тому, что любой человек склонен ошибаться.

Из Калькулятора может развиться Внимательный.

Из Прилипалы может получиться Признательный. Он не просто зависит от других, но и высоко оценивает труд других и их мастерство. Это существенное отличие, поскольку классический Прилипала никогда не уважает труд тех, за чей счет он существует, ему все время все не так и всего мало. Признательный же с уважением относится как к другому образу жизни, так и к другим точкам зрения и не испытывает потребности в том, чтобы все думали так, как он.

Из Хулигана развивается Напористый. Он искренне радуется стоящему противнику и отличается откровенностью и прямотой. Он больше не стремится к доминированию, как Хулиган, и не страдает жестокостью.

Из Славного Парня развивается Заботливый. Он действительно расположен к людям, дружелюбен, способен на глубокую любовь. И в нем нет (это главное!) раболепия Славного Парня.

Из Судьи развивается Выразитель. Он обладает редким умением выражать свои принципиальные убсждения, не критикуя и не унижая других.

Из Защитника может получиться Водитель. Он не учит и не защищает слепо всех подряд, но помогает каждому найти свой собственный путь, не навязывая своих взглядов.

Интересно вот еще что: манипулятор, как правило, попадает под классификацию одного какого-нибудь из манипулятивных типов; актуализатор же никогда не бывает так примитивен и интегрирует в себе несколько типов. Он и Напористый, и Заботливый, поскольку энергичен в своих межличностных отношениях и заботится о них. Он может интегрировать и Выразительность, и Водительство, поскольку думает не ЗА других, а ВМЕСТЕ с ними. Нагорная проповедь была глубоко выразительной, но в ней нет никаких требований, только призывы. Это очень характерно для актуализированной природы Иисуса.

Индивида можно сравнить с обществом, где функциони-

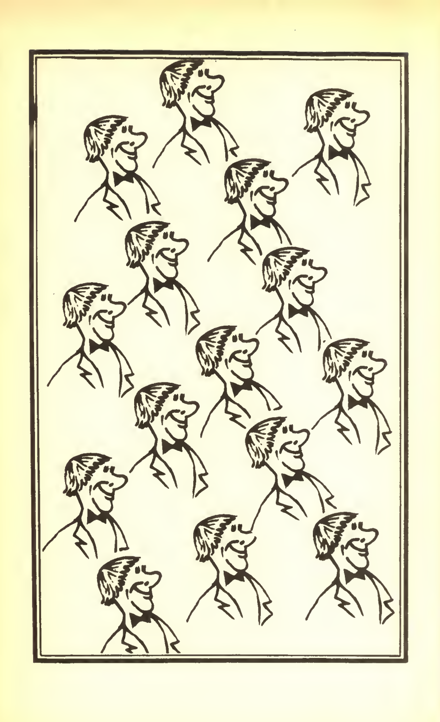
рует двухпартийная система, или с батареей, заряженной с одной стороны положительно, с другой — отрицательно. Актуализатор развивается благодаря интеграции противоположных полюсов (или партий), а манипулятора эта же противоположность рвет на части и не дает ему жить спокойно.

Надеюсь, вы не поняли меня так, что самоактуализировавшаяся личность — это сверхчеловек без всяких слабостей. Представьте себе, актуализатор может быть глупым, расточительным или упрямым. Но он никогда не может быть безрадостным, как мешок с мякиной. И хотя слабости позволяет себе довольно часто, но всегда при любых условиях остается увлекательной личностью!

Когда вы начнете открывать в себе свои актуализационные потенциалы, не старайтесь достичь совершенства. Ищите радость, которая приходит в результате интеграции как сильных сторон вашей натуры, так и слабых.

2

АКТУАЛИЗАТОРАМИ СТАНОВЯТСЯ



Глава

1

КОНТАКТ? ЕСТЬ КОНТАКТ!

В своей повседневной жизни человек вступает в сотни взаимодействий с другими людьми. Разговоры, взгляды, улыбки — все это разные проявления одного и того же — КОНТАКТА, который люди налаживают друг с другом. У кого-то это получается лучше — их мы называем контактными людьми; у кого-то хуже — их называем неконтактными. Манипуляторы, привыкшие считать окружающих марионетками, не испытывают особых сложностей в установлении контакта. "Следует только дернуть за ту или иную веревочку, — думают они, — и контакт с этим человеком установлен".

Я не берусь оспаривать их самонадеянность — многие из них действительно легко и быстро вступают во взаимодействие с окружающими. Хочу заметить только, что контакт контакту рознь.

Попробуйте изобразить человека графически в виде двух окружностей — одна внутри другой. Внутренняя окружность — это ядро человеческой души; его сущность. Внешняя окружность — это периферия его личности, где от него, от его натуры осталось уже немного и где куда больше наносного, приобретенного, скопированного.

Многочисленные контакты, которые легко даются манипуляторам, достигаются благодаря соприкосновению внешних окружностей. Эти контакты поверхностны, они не затрагивают души.

Но давайте рассмотрим более личные и интенсивные формы коммуникаций, когда соприкасаются или пересекаются внутренние окружности человеческих душ, их ядра. Представьте себе двух влюбленных, которые могут взаимодействовать друг с другом посредством улыбки или вздоха. Это как раз пример контакта "ядра с ядром". Такой глубокий личный контакт хотя и ценится очень высоко, встречается не часто. Люди предпочитают дистантные отношения, предпочитают соприкасаться "перифериями". Кроме того, большинство людей вообще не умеют устанавливать глубокий контакт, даже тогда, когда им очень этого хочется.

Контакт — это отнюдь не постоянное состояние. Это хрупкая преходящая субстанция, которая может развиться при встрече, а может и не развиться. Когда контакт установлен — вы наверняка это замечали, — слова приходят легко, беседа течет плавно. Когда контакта нет или он поверхностен, язык как бы костенеет, разговор неизбежно приобретает неестественный оттенок.

Кажется, что манипулятор своими бесконечными играми старается достичь лучшего контакта; на деле же все манипулятивные упражнения ведут к ослаблению или потере контакта вообще, поскольку они не что иное, как уход от сущности происходящего.

Одна из причин неспособности манипулятора установить контакт — это страх уязвимости, разоблачения и осуждения. Он боится, что стоит ему поддержать контакт, как тут же будет вскрыта его сущность, его внутреннее ядро.

Истинный личностный контакт невозможен без риска. Манипулятор, который предпочитает не рисковать, вполне

обходится полуконтактами. Куда удобнее, думается ему, контролировать окружающих, чем взаимодействовать с ними.

Поэтому он не вступает в беседу, а контролирует ее. Он должен выбрать тему разговора, потом оценить расклад сил, то есть в процессе беседы он скорее оценивает происходящее, чем слушает. Он не пытается понять, зато всеми силами стремится убедить. Если аудитория по каким-либо причинам ему не подходит, он уйдет от контакта веками протоптанной дорожкой, то есть ограничит разговор общепринятыми фразами на "безопасные темы", например замечаниями о погоде.

У актуализатора эти же общепринятые фразы могут служить прелюдией к контакту; у манипулятора они всего лишь средство избавиться от контакта.

Джей Хейли указывает на четыре самых распространенных способа ухода от контакта, которые манипуляторы используют чрезвычайно часто.

1. Прикинуться "случайным" человеком в разговоре: "Не мое дело говорить это вам", или "Я в этом, конечно, ничего не смыслю, но...", или "Я не имею права лезть в ваши личные дела, но мне кажется..."

2. Поставить под сомнение то, что он только что сказал: "О, забудьте это", или "Вы не уловили главного", или "Не придавайте этим словам значения..."

3. Сделать вид, что его слова относятся к другой личности: "Ах, это я не о вас, а так, вообще..." или "Я просто подумал вслух, извините..."

4. Сделать вид, что он не разобрался в ситуации или в контексте сказанного: "Вы всегда надо мной смеетесь..." или "Вы меня переоцениваете..."

Противовесом такого рода "штучкам" служат отношения доверенные и открытые. В сущности — что такое любовь и забота? Это слагаемое трех чисел: симпатия плюс открытость плюс контакт.

Разумеется, на таком уровне можно поддерживать отношения с немногими, поскольку контактные взаимодействия требуют больших затрат времени и энергии. Ничего нет страшного в том, что большинство наших отношений — причинные и поверхностные. Но без хотя бы одного-двух глубоких контактов человек не сможет состояться как личность, не сможет "завершить" себя, дописать свой образ; не сможет стать актуализатором. Более того, не имея одного-двух глубоких контактов, человек сильно рискует своим психическим здоровьем. Именно поэтому в лечении больных многие психи-

атры используют контакт как главное лекарство от неврозов, депрессий, одиночества.

С одной стороны, современный человек не умеет налаживать глубоких контактов, с другой — не умеет уходить от поверхностных, ненужных контактов. Всем нам знакомо чувство вины, когда мы отказываемся, например, идти на вечер, который нам неинтересен, или когда уклоняемся от разговора с человеком, который нам неприятен. Нам неловко, что мы не соблюдаем всех этих светских условностей, и в то же время у каждого нормального человека время от времени возникает сильнейшее нежелание видеть людей, общаться с кем бы то ни было, вообще выходить из дома.

В этом нет ничего странного, поскольку каждый время от времени "переедает" общества, контактов, общения. Посчитайте, сколько времени вы проводите "на людях". Восемь часов на работе, восемь часов отношений с родными и друзьями после работы... Половина вашего существования — это контакты, контакты, контакты. Было бы неестественно и даже нездорово хотеть большего. И, напротив, более чем естественно, что время от времени вам хочется уйти от общений.

Манипуляции мешают не только установлению глубоких контактов, но и прекращению бесполезных, питательная ценность которых ниже нулевой отметки. Манипулятор во взаимодействии с окружающими очень часто производит впечатление "вцепившегося мертвой хваткой". То есть он будет продолжать говорить с вами, хотя для всех очевидно, что беседа окончена. Не думайте, что его принуждает так вести себя неловкость ("Не знаю, как закончить разговор!"). Нет. Это не неловкость, а невротический страх ("Не сказал всего того, что хотел!").

Этот страх стоит людям работы, когда они не могут окончить деловую беседу; этот страх каленым железом проходит по тонкой материи отношений между мужчиной и женщиной. "Вцепившийся мертвой хваткой" неизбежно восстанавливает людей против себя, когда повисает на разговоре, как бульдог на палке. Вместо того чтобы откусить, он свирепо треплет палку разговора, а вместе с ней — нервы своего собеседника. Вы не хотите раздражать окружающих? Тогда умейте вовремя закончить разговор. Помните: лучше недоговорить, чем переговорить.

Вы уже поняли, что уход от контакта может быть как манипулятивным, так и актуализационным. Здоровый уход — это способность временно приостановить контакт с другой

личностью, когда этот контакт либо уже не продуктивен, либо вызывает болезненные ощущения. Здоровый актуализационный уход — это уход к чему-то. И в сущности он направлен на то, чтобы прислушаться к себе.

Манипулятивный уход — это бегство; и он направлен не на то, чтобы разбираться в своих собственных чувствах и переживаниях, а на то, чтобы просто отбросить их прочь вместе с ситуацией, которой они вызваны.

Глава

2

ПЛАЧЬТЕ, ЭТО ПОЛЕЗНО

Представители многих психологических школ не первый десяток лет спорят, что такое эмоции. Позволю и я себе внести лепту в список общеизвестных определений.

Эмоции — это средства, с помощью которых мы осуществляем контакт друг с другом. Мы можем говорить с другим человеком мягко или сердито, жалобно или высокомерно — и все это для того, чтобы установить тот или иной вид контакта. То есть контакт между людьми устанавливается лишь в том случае, если они проявляют эмоции.

Однако не будем переоценивать положительную роль эмоций, подразумевая, что эмоция эмоции рознь. Манипуля-

тор, как правило, с трудом и некачественно выражает основные эмоции контакта — гнев, страх, обиду, доверие и любовь. Поэтому он прибегает к блокированным или неполным эмоциям — тревоге, горечи, негодованию, стеснительности.

Тревога подобна сосущему чувству голода. Человек, пребывающий в тревоге, не идет на полное действие и занят тем, что подавляет растущую агрессию, в результате чего впадает в апатию.

Горечь может длиться неопределенно долго, если ей не дать выплеснуться в глубокой обиде и рыданиях.

Негодование — наиболее типичная неполная эмоция. И — лживая. На самом деле негодование ненатурально и сдавленно выражает страх.

Стеснительность — очень странная эмоция, потому что она обозначает одновременно тенденцию к созданию контакта и избеганию его. Перлз называл эмоции стыда и стеснительности "предающими эмоциями", поскольку они мешают человеку и ограничивают его свободу.

Все эти эмоции чрезвычайно опасны, потому что невыраженные, не нашедшие себе выход наружу эмоции загоняются в глубь души, что впоследствии перегружает человеческую психику, разрушает ее изнутри и приводит к покорности и депрессии.

Обязательное требование к тем, кто хочет изжить в себе манипулятора, — осознать, где и как он проявляет частичные эмоции, определить — какие именно, и попытаться разглядеть те реальные чувства, которые за ними спрятаны. А далее — не бояться выразить эти основные чувства, будь то страх или обида, гнев или любовь. Цель актуализатора — развить в себе способность честно выражать свои истинные чувства.

"Не расстраивайтесь... Контролируйте себя... Примите это легко", — постоянно советует вам манипулятор. Что ж, вполне понятно. Он уже воспользовался этими рекомендациями, и ему плохо. Чтоб хоть как-то утешиться, он хочет и вам испортить жизнь.

Кроме того, он не хочет позволить вам сердиться на него. Только вы захотели возмутиться, как он прикладывает палец к губам и говорит: "Тсс, спокойно, тихо, не расстраивайтесь, это вредно". Не верьте ему, и тогда манипулятор вам не страшен. И помните, главная защита от его манипуляторного разрушительного влияния — в умении выражать ваши собственные чувства.

Сложность в том, что большинство из нас не понимает, что

значит переживать и тем более выражать свои чувства. Мы настолько привыкли притворяться, что уже не можем отличить "своих" от "чужих", то есть "фальшивых". Поэтому мы и рады научиться выражать их, но кого "их" — мы не знаем. И в результате обречены жить вечно в Вавилонской башне. Так давайте приглядимся к пяти основным эмоциям контакта, чтобы впоследствии уметь их распознать и проявить.

1. ГНЕВ. Как выглядят физиологические приметы гнева? Что говорит вам ваше тело? Как вы узнаете, что рассердились? Вы хотите подраться — вот что это такое. А как вы узнаете о том, что вам хочется подраться? Ваше тело просто-таки кричит об этом. Дыхание и пульс учащаются, мускулы сжимаются, и вы чувствуете неожиданный и резкий прилив тепла, горячее чувство внезапного прилива крови.

Будь то вербальная или физическая борьба, а может быть, короткая вспышка раздражения, но наши тела обязательно должны что-то делать, когда мы гневаемся. Они просто требуют от нас действий. И самое худшее, что мы можем сделать для себя, — это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя.

2. СТРАХ. Как вы узнаете, что боитесь? Что говорит вам ваше тело на этот раз? Оно дает вам прямо противоположный сигнал. Рот пересыхает, ладони становятся влажными, вы ощущаете холод и ваша кожа покрывается мурашками. Преодолевая страх, вы тоже оказываете себе плохую услугу.

3. ОБИДА. Большинство из нас, осознанно или подсознательно, боятся быть обиженными. Я думаю, это вина множества манипуляторов, которых мы встречаем на каждом шагу. И на каждом же шагу они запрещают нам оскорблять их чувства. Поэтому нашим девизом стало такое противоестественное заявление: "Я не хотел бы обидеть..." — далее может следовать длинный перечень лиц, который коротко выглядел бы так: "Всех!"

А почему бы не обидеть? — спрошу я вас, если человек этого заслужил. Обижая, вы часто очень помогаете тому, кого обижаете; стремясь же не обидеть, зачастую жестоко наказываете человека.

Видите, подросток тихонько берет машину родителей, а вы молчите, ничего не говорите ему, боясь обидеть. Как вы расцените ваши "деликатные" действия после того, как он разобьется? Ведь вы знали, что он почти не умеет водить машину...

Неразумное сужение нашего внутреннего мира ради того,

чтобы кого-то не обидеть и чему-то не навредить, — это, конечно, симптом невроза. Поэтому давайте признаемся себе честно — зачем мы это делаем? Ведь главная причина не в том, что мы боимся обидеть других, а в том, что мы очень боимся, что в ответ они обидят нас. В случае с вороватым подростком таких возможностей масса. Он может нахамить вам, может отомстить, может сказать, что и ваш сын тайком берет у вас машину... У него все возможности уязвить вашу гордость и унизить ваше достоинство. "Так зачем же рисковать? — думаете вы. — Пусть себе бьется, раз ему хочется". То есть нет, вы так не думаете. Но манипулятор — думает непременно. Такой вот подлец.

Обида — самое трудное в выражении чувство. Оно побуждает нас вернуться в детство и вспомнить то состояние, когда мы везде и во всем искали защиты у матери. Чем она могла нам помочь? Как правило, тем, что выслушивала наши причитания. Это лучший способ выражения обиды. Надо выговорить ее и выплакать. Женщины с этим справляются лучше; мужчины же к этому совсем не расположены. Ну, так они и живут меньше, и инфаркты у них чаще. Они надеются, что бег трусцой по утрам продлит их жизнь. А им бы всплакнуть иногда...

Когда-то в детстве какой-то манипулятор говорил им: "Ну-ну, Джонни, большие мальчики не плачут". И в результате у них просто не хватает мужества на то, чтобы расплакаться.

Невыраженная обида становится петлей на шее человека.

4. ДОВЕРИЕ. Оно переживается в чувстве открытости. То есть вы раскрываете потайные уголки своей души и как бы говорите: вот я весь, как на ладони, смотри, я тебя не боюсь. При этом вы избавляетесь от привычной несвободы и как бы обретаете второе дыхание. Доверяя, вы волей-неволей становитесь самим собой.

5. ЛЮБОВЬ. Это золотой ключ к творческому использованию всех остальных чувств. Шелли называл ее "пищей поэтов". Голдсмит — "общением между тиранами и рабами". Но ближе всех к психологически правильному определению "диагноз" Рильке: "Любовь состоит в том, что два одиночества приветствуют друг друга, соприкасаются и защищают друг друга". Конечно, лучшая книга о любви — это книга Эриха Фромма. "Любовь, — считает Фромм, — активное участие в жизни другого человека и принятие его таким, каков он есть".

Наше тело и здесь не обманет и даст нам почувствовать

4. Зак. 5045

влюбленность. С чем ее сравнить? Если гнев — горячая эмоция, то любовь — теплая и светящаяся.

Интересно то, что гнев и любовь — очень близки. Они как бы растут из одного корня. И для многих необходимо сначала ощутить прилив горячего гнева, прежде чем почувствовать любовное тепло.

Человек никогда не сможет иметь истинных и длительных отношений с другими и никогда не сможет полюбить, если он не способен сразиться с ними, если он не может выразить всех четырех чувств. Только тогда, когда мы способны показать, что гневаемся, боимся, обижаемся или верим, — только тогда мы сможем полюбить. Только тогда, когда мы можем открыто показать друг другу свои чувства и сказать открыто о них, только тогда мы сможем почувствовать душевную близость — что, кстати, ничуть не менее приятно, чем близость физическая.

Все это следует иметь в виду, особенно в семейной жизни.

Психотерапевты, к которым обращаются женатые (или замужние) люди, предпочитают иметь дело с мужем и женой одновременно, поскольку в семейной жизни больше, чем где бы то ни было, нужна гармония и единство целей. Если же кто-либо из супругов учится честно выражать свои чувства, а другой — беззастенчиво манипулирует, семья обречена. Два актуализатора смогут быть счастливы; два манипулятора смогут привыкнуть друг к другу и приспособиться к играм партнера. Но союз манипулятора и актуализатора немыслим.

Самое интересное то, что манипулятор может испытывать многие чувства вполне искренне, но он непременно попытается использовать их "на что-то полезное", как он думает. То есть в нагрузку к искренним слезам дается некая манипулятивная цель.

Гнев, например, может использоваться им для того, чтобы напугать. Вы, конечно, часто встречали манипуляторов, которые своим криком и визгом, красным лицом и топаньем ногами не позволяли окружающим установить с ними контакт.

Автор книги "Как быть еврейской матерью" дает блистательные примеры того, как манипулятивная мать использует обиду для того, чтобы контролировать своих детей. Он называет это "техникой основного страдания". Вы хотите овладеть этой техникой? Это несложно. Сначала постарайтесь изобразить, будто у в косоглазие. Затем сморщите брови, опустите уголки губ и попытайтесь вспомнить пронизывавшую вас когда-либо боль, такую, например, какая бывает при остром гастрите.

Запомните также некоторые ключевые фразы, которые следует произносить в подобных ситуациях, ибо одного только страдающего выражения лица мало:

"Иди и радуйся, и не думай о том, что у меня болит голова".

"Не беспокойся обо мне. Зачем тебе думать о таких пустяках".

"Я рада, что это случилось со мной, а не с тобой".

И так далее, в том же духе. Уверяю вас, овладев "техникой основного страдания", вы сможете затерроризировать любого, даже очень стойкого человека.

Но самые интересные находки манипуляторов — в области любовных отношений. Ключевая фраза здесь: "Если бы ты любил меня, то ты бы..."

Дан Гринберг перечисляет основные жертвы, с помощью которых можно манипулировать тем, кого "любишь". Он шутит, но как это похоже на реальное положение дел!

1. Бодрствуй всю ночь, чтобы приготовить ему настоящий завтрак. ("Ах, милый, я так плохо спала, всю ночь думала, чтобы тебе приготовить".)

2. Останься без обеда; тогда ты сможешь положить лишнее яблоко ему в портфель. ("Родной, тебе витамины нужны больше, к тому же я почти не хочу есть".)

3. Не говори ему о том, что ты дважды падала в обморок в торговом центре от слабости, когда покупала ему рубашку (но удостоверься, что он знает о твоих обмороках).

4. Открой окно в его спальне как можно шире, чтобы у него было больше воздуха, и закрой свое окно, чтобы не использовать его запас.

Глава

3

ПОДДЕЛКИ



ля манипулятора нет ничего любимей, чем заменить одну — истинную — эмоцию на другую — фальшивую. Многие из нас выражают гнев, когда на самом деле чувствуют обиду или боль. Мы ведем себя так потому, что гнев — более предсказуемая эмоция. То есть нетрудно предположить, что может случиться после нашего гневного выступления — другая сторона тоже рассердится. Когда же мы признаемся другому человеку, что мы обижены на него, случиться может все, что угодно, и реакция его непредсказуема. Он может рассердиться, может расплакаться, может холодно удивиться. Поэтому вместо обиды мы демонстрируем гнев.

Еще один излюбленный трюк манипулятора — "взобраться на карусель", то есть обрушить на окружающих мешанину чувств, доведя их до полной растерянности. Так ведут себя истеричные женщины, от которых, как искры, отлетают чувства, но ни одно из них не задерживается настолько, чтобы полностью сформироваться и выразиться. Едва возникнув, они лопаются, как мыльные пузыри. Таким образом, они контролируют окружающих и, как правило, получают желаемое.

Например, мать не хочет ехать в выходные дни за город, как предварительно было договорено. Поэтому она делает вид, что плохо себя чувствует. Семья не скрывает своего расстройства как по поводу ее болезни, так и по поводу того, что срывается поездка за город. И вот тут мать вскарабкивается на "эмоциональную карусель". Она прыгает от одной эмоции к другой, начиная с того, что отец сводит ее с ума своим равнодушием, и кончая тревогой за здоровье детей, которые "что-то ужас какие бледные в последнее время". Постскриптумом может идти недовольство ветеринаром, который в прошлый раз "был как-то очень формален" во время профилактического осмотра их собаки. Таким образом, приведя всех в замешательство, мать впадает в мрачность и устало просит оставить ее дома одну и "дать ей, наконец, покой".

Манипуляторы любят приберегать эмоции про запас, чтобы воспользоваться ими в удобный момент. "Я обиделся на тебя на прошлой неделе", — может сказать манипулятор. Что, у него ушла неделя на то, чтобы понять это? Нет, конечно. Просто тогда невыгодно было заявлять о своей обиде, а сейчас он за эту прошлую обиду может, наверное, что-то выторговать. Появился товар, вспомнились прошлые обиды.

Еще один манипулятивный прием — приукрашивание нормальных чувств и отношений и попытка сделать из них добродетель. Среди ваших знакомых наверняка есть человек, который любит заявлять: "У нас с женой прекрасные отношения, мы никогда не ссоримся". Когда я слышу такое, мне большого труда стоит не взорваться и не сказать: "Какая чушь!" Нормальные люди похожи на наждачную бумагу и должны время от времени царапать друг друга довольно болезненно. Нормальные, не патологические отношения не обходятся без ссор. Кстати говоря, ссора зачастую бывает лучшим способом решения проблемы.

Манипуляторы часто не делают различий между чувствами и фактами. "Ты глуп" — заявляет, например, один человек другому. Это не факт, поскольку он не измерял интеллек-

та своего собеседника. Ему так показалось. Но здесь мы имеем место с так называемым "чувствованием с рукой на дверной ручке". Заявление "ты глуп" запросто может спровоцировать собеседника на удар в нос. И есть целая когорта манипуляторов, которые не боятся самых резких выражений и оценок, самых бурных проявлений чувств, но только в том случае, если есть возможность в любой момент убежать. Для подстраховки они убегают, даже не дождавшись реакции и, по сути, не зная, как прореагировали на ту или иную их выходку. Незавидная участь — как актер в пустом зрительном зале: он смешит, а смеяться некому.

Почему манипулятор так не любит соглашаться?

"Ты сердишься?" — спрашивает жена у своего мужа-манипулятора и тем самым протягивает ему руку помощи. Согласись он — и контакт будет установлен, а главное, ему удастся выплеснуть свои негативные эмоции и не допустить стресса. Однако упрямый муж-манипулятор, который до этого сжимал кулаки, теперь со всего размаха лупит ими по столу и кричит: "Нет! Я НЕ сержусь!"

Не дурак ли он?

Глава

4

МЕЖДУ МНОЮ И ТОБОЮ НИТОЧКА ЗАВЯЖЕТСЯ

Коммуникация включает в себя как минимум два элемента: посылка сообщения и прием сообщения. Подобно передатчику мы все время посылаем информацию. Проблема в том, что окружающие нас люди очень часто либо получают ее в искаженном виде, либо не получают вовсе.

Если мы говорим что-то, то, наверное, надеемся, что именно это и услышат окружающие. Это возможно, но тогда следует избегать некоторых ошибок общения.

Первая и наиболее распространенная — неправильное ожидание. Предположим, у мамы день рождения, и она тайно

надеется, что кто-нибудь принесет ей завтрак в постель. Но она ничем не выдает своего ожидания, и больше всего она скрывает его от отца.

И — ничего подобного не происходит.

Мама ужасно расстроена. У нее плохое настроение, которое постепенно передается всем остальным. А все потому, что имело место ожидание, которое не подтвердилось. В человеческих отношениях, особенно в семье, витает целый сонм таких ожиданий, и стоит одному из них не сбыться — жизнь превращается в ад. А все из-за того, что мы просто боимся действительности; боимся попросить то, чего нам хочется.

Актуализатор знает это, так как он знает достаточно много о коммуникации. Он не хочет идти через жизнь непонятым. И он знает, что многих непониманий можно избежать. Достаточно только попросить то, чего он хочет. А не морочить голову окружающим. Ведь если мы хотим чего-то, то мы просто обязаны попросить об этом.

Вторая ошибка коммуникации — в приеме сообщения. Часто мы игнорируем выпад в наш адрес, хотя в действительности он нас очень задевает. В результате — чувство подавленности.

Третья ошибка — в "нейтрализации передачи", посылаемой нам. Наша способность принимать любовь невелика. Некто говорит: "Как вы сегодня привлекательны!", и вместо того чтобы поблагодарить за комплимент, мы обычно говорим: "О, вы тоже прекрасно выглядите". Похоже, мы боимся почувствовать себя хорошо, когда кто-то дарит нам хорошее настроение. Мы стараемся отфутболить его назад дарителю, чтобы не почувствовать посланного нам чувства. Обычно я говорю своим пациентам: "Вы просто воруете у себя".

Когда кто-то говорит вам, как вы хорошо выглядите, это похоже на теплый вечер, солнечные лучи, улыбку встречного человека. Улыбнитесь в ответ. И примите улыбку, обращенную к вам, с охотой.

Четвертая ошибка коммуникации — отвечать то, чего от вас ждут, и что, увы, не всегда соответствует действительности. Какие бы глупости ни говорил наш собеседник, мы почему-то считаем своим долгом реагировать так, как хочется ему. "Тебе нравится мой новый костюм?" — спрашивает ваш приятель. И вы дежурно отвечаете: "Да, он выглядит великолепно". И думаете при этом: "Боже, как он мог купить такую пакость?"

А как же быть? — спросите вы. Нельзя же грубить, портить людям настроение. Да. Лучше не портить, но зачем же все время врать? Скажите, например: "Мне нравится вырез жилетки" или "Очень неожиданная, оригинальная расцветка". И даже если вы скажете: "Нет, не очень нравится", — не будет ничего дурного. И мы бы не боялись так несовпадения во вкусах, если бы нам не навязали комплекс Дейла Карнеги, который усердно убеждает нас в том, что мы непременно должны завоевывать друзей и влиять на людей.

Впрочем, манипуляторы на вопросы отвечают порой очень грубо или обидно. Но это делается намеренно. Я много раз сталкивался с тем, что манипулятор с чисто садистским удовольствием старается ответить прямо противоположно тому, чего от него ждут.

"Как тебе понравился ростбиф?" — спрашивает жена за обедом.

"Откровенно говоря, — отвечает муж, — он далеко не так хорош, как обычно получалось у моей матери". Одно из правил в его игре — никогда не позволить жене получить удовольствие от своего умения готовить.

Актуализаторы, в отличие от таких мужей, способны посылать и принимать сообщения честно. Это прежде всего означает, что человек обязательно должен рисковать собой, когда вступает на нелегкую стезю общения с другими людьми.

Необходимо помнить о различии между интровертами и экстравертами. Экстраверты-актуализаторы могут обращаться к другим прямо, открыто и искренне и столь же легко и открыто воспринимать сообщение. Интровертам же необходимо некоторое время для того, чтобы ответить. Нам всем следует уважать тот факт, что у людей разные скорости или темп чувств, и некоторым требуется значительно больше времени на честную и искреннюю реакцию.

Представьте себе: стандартная ситуация, и вы намерены дать тот ответ, которого от вас ждут, а не тот, который соответствует истине. Я вам советую в этом случае совершить трехшаговую комбинацию: задержитесь; осознайте, какой ответ вам кажется лучшим; и лишь затем реагируйте. У каждого человека внутри есть регулирующий механизм. Прислушайтесь, что он скажет, — только после этого отвечайте.

Важнейшим принципом актуализации мы считаем то, что здоровые отношения не всегда, далеко не всегда должны быть соглашательскими. У людей разные взгляды, разные вкусы,

разные отношения. Это нормально. Так почему мы должны непременно соглашаться с той или иной точкой зрения? И почему должны требовать от окружающих, чтобы они согласились с нами?

Однако в жизни очень часто возникают проблемы, относительно которых мы хотим во что бы то ни стало прийти к согласию.

Актуализатор особенно остро осознает опасность индифферентной манипуляции. Он никогда не притворяется уступающим, безразличным, пренебрегающим теми, о ком он заботится. Он никогда не произносит таких избитых фраз, как "Я сдаюсь..."

В основе своей актуализированное отношение — это активная забота.

Глава

5

ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ

Вопрос времени — отнюдь не второстепенный для манипулятора. И в своем понимании времени, в своем ощущении времени он очень отличается от актуализатора. Для одних манипуляторов время — это либо прошлое, которое поставляет им обширный материал для извинения собственных ошибок, либо будущее, на котором они выстраивают витиеватое здание своих обещаний. Бывают манипуляторы, ориентированные на настоящее, и они ничуть не лучше. Они характеризуются тем, что беспрерывно суют нос в чужие дела, много говорят, но мало делают.

Но давайте повнимательнее присмотримся к трем разновидностям манипулятора — ориентированным на прошлое, будущее, настоящее.

Манипулятор, ориентированный на прошлое, характеризуется чувством вины, сожаления, раскаяния, угрызений совести. Он обидчив сверх всякой меры. Его беспрерывно гложут непереваренные воспоминания прошлого. Он может до слез расстроиться, вспомнив, например, оскорбление двадцатилетней давности.

"Из-за смерти отца пять лет назад я чувствую себя настолько плохо, — любят заявлять такие манипуляторы, — что жизнь потеряла для меня всякий смысл".

Или: "Я чувствую себя таким виноватым после этой истории, что совершенно перестал заботиться о жене и детях".

Манипулятор, ориентированный на будущее, живет в мире идеализированных целей, планов, ожиданий, предсказаний и страхов. Он полностью поглощен заботами и терзаниями о своем будущем.

"Когда-нибудь я соберусь и вернусь в школу. Но сейчас у меня очень много неотложных дел".

"Следующим летом я превращу наш сад в рай".

"Я так беспокоюсь о том, что может случиться, и сейчас просто не могу ничего делать".

"Вот увидишь, в следующий раз я сделаю это лучше".

Манипулятора, ориентированного на настоящее, я считаю абсолютно патологической личностью. Его прошлое не настолько насыщенно, чтобы жить им и упиваться воспоминаниями, оно не является достаточным вкладом в настоящее. Его будущее несвязно и туманно, а главное — оно слабо связано с его деятельностью в настоящем. Поэтому он являет собой личность, вовлеченную в бессмысленную деятельность и нерефлективную концентрацию. Иными словами — суетное существо, всегда активно избегающее трезвого взгляда на себя самого. Обычно он заявляет:

"Сейчас у меня так много дел, что просто нет времени на..."

"У меня трое детей и муж на плечах, когда же я могла..."

"Ну ты же видишь, какая круговерть и насколько мне сейчас тяжело, так как же ты можешь предъявлять ко мне претензии?"

Актуализирующаяся личность, в отличие от всех вышеперечисленных, — это личность, имеющая дело с реальным процессом жизни в настоящем. Это не значит, что актуализатор живет только сегодняшним днем. Конечно, ему необходимо и прошлое, и будущее, но не для того, чтобы завязнуть в них

руками и ногами, а для того, чтобы придать настоящему больше смысла.

Актуализатор понимает, что память и предвидение — это акты в настоящем. То есть фокус всегда находится в настоящем, а прошлое и будущее по праву занимают задний план.

Рисунок ниже — хорошо известный феномен фон-фигуры. Что на нем? Ваза или два человеческих профиля? Ответ зависит от того, что вы посчитаете фоном, а что — основным изображением. Если белый цвет — фоновый, то вы увидите профили; если фон — черный, то перед вами — ваза. Можно развлекаться тем, что смотреть на картину то так, то эдак. Но невозможно смотреть обоими способами одновременно.

На примере этого рисунка можно понять, как актуализирующаяся личность соотносит три размерности времени: ваза — это настоящее, а неизменные ее составляющие — прошлое и будущее — фон.

Глава

6

САМ СЕБЕ НАЧАЛЬНИК



авайте разберемся в таких понятиях, как внутреннее руководство и руководство со стороны других.

Внутренне направляемая личность — это личность со встроенным в детстве гироскопом — психическим компасом (его устанавливают и запускают родители или близкие ребенку люди). Гироскоп постоянно претерпевает изменения под влиянием различных авторитетов. Но как бы он ни изменялся, внутренне управляемый человек проходит через жизнь независимо и подчиняется только своему внутреннему направлению.

Источником внутреннего руководства человеком управляет небольшое число принципов. То, что внедрено в нас в ранний

период жизни, позже принимает видимость внутреннего ядра и черт характера. Мы всячески приветствуем такого рода независимость, но с одной оговоркой. Избыток внутреннего руководства опасен тем, что человек может стать нечувствительным к правам и чувствам других людей, и тогда ему одна дорога — в манипуляторы. Он будет манипулировать окружающими по причине своего всепоглощающего чувства "правоты".

Не все родители, однако, внедряют в своих детей такой гироскоп. Если родители подвержены бесконечным сомнениям — как лучше вырастить ребенка? — то вместо гироскопа у этого ребенка разовьется мощная радарная система. Он только и будет, что прислушиваться к мнениям других и подстраиваться, подлаживаться... Родители не смогли дать ему четкий и понятный сигнал — как быть и каким быть. Радарная система соответственно нужна ему, чтобы получать сигналы от значительно более широких кругов. Разрушаются границы между семейным авторитетом и всякими прочими авторитетами, и первичная потребность такого ребенка "прислушаться" сменяется страхом перед сменяющими друг друга голосами авторитетов или перед любым пристальным взглядом. Манипуляция в форме постоянного угождения другим становится его первичным методом общения. Здесь мы явственно видим, как первоначальное чувство страха трансформировалось в прилипчивую любовь ко всем.

"Что подумают люди?"

"Скажи мне, как здесь следовало бы поступить?"

"Какую позицию мне занять, а?"

Актуализатор менее зависим в ориентации, но он и не впадает в крайности внутреннего руководства. Он как бы имеет более автономную и самоподдерживающуюся бытийную ориентацию. Актуализатор позволяет руководить собою там, где он должен быть чувствительным к человеческому одобрению, расположению и доброй воле, но источник его действий — всегда внутреннее руководство. Ценно то, что свобода актуализатора — изначальная, и он не завоевывал ее нажимом на других или бунтом. Очень важно также, что быть свободным, внутренне руководимым может только человек, живущий в настоящем. Тогда он больше верит собственной опоре на себя и своей собственной самовыразительности. Другими словами, он не зависит от фантомов прошлого или будущего, они не застят ему свет, но он свободно живет, переживает, приобретает жизненный опыт, ориентируясь на здесь и теперь.

Личность, живущая в будущем, опирается на ожидаемые события. Она удовлетворяет свое тщеславие путем мечтаний и предполагаемых целей. Как правило, она тешит себя этими планами на будущее просто потому, что несостоятельна в настоящем. Она

изобретает смысл жизни, чтобы оправдать свое существование. И, как правило, достигает как раз противоположной цели, поскольку, ориентируясь только лишь на будущее, останавливает свое развитие в настоящем и развивает в себе низшие чувства.

Точно так же, человек, живущий в прошлом, не имеет достаточно твердой опоры в себе, зато сильно преуспел в обвинении других. Он не понимает, что наши проблемы существуют здесь и теперь, независимо от того, где, когда и кем они были рождены. И решение их надо искать в здесь и теперь.

Единственное время, где у нас есть возможность жить, — это настоящее. Мы можем и должны помнить прошлое; мы можем и должны предчувствовать будущее. Но живем мы только в настоящем. Даже тогда, когда мы повторно переживаем прошлое, оплакиваем или осмеиваем его, мы делаем это в настоящем. Мы, в сущности, перемещаем прошлое в настоящее, это нам под силу. Но никто не может, и слава Богу, что не может, переместиться вперед или назад во времени.

Манипулятор, отдающий все свое время реминисценциям прошлого или праздным мечтам о будущем, не выходит освеженным из этих ментальных прогулок. Наоборот, он истощается и опустошается. Его поведение сверхпассивно, а не активно. Как говорил Перлз, наша стоимость не возрастет, если мы обвешаемся ссылками на тяжелое прошлое и обещаниями светлого будущего. “Я не виноват, жизнь так сложилась”, — ноет манипулятор. И обращаясь к будущему: “У меня не так уж все хорошо сейчас, но я еще себя покажу!”

Актуализатор, напротив, обладает редким и прекрасным даром извлекать чувство своей ценности здесь и сейчас. Объяснения или обещания вместо конкретного дела он называет ложью, и то, что он делает, укрепляет его веру в себя и помогает его самоутверждению. Для того чтобы жить полной жизнью в настоящем, не требуется никакой внешней поддержки. Сказать “Я адекватен сейчас” вместо “Я был адекватен” или “Я буду адекватен” — значит утвердить себя в этом мире и оценить себя достаточно высоко. И — по праву.

Бытие в моменте является целью и результатом само по себе. У актуального бытия своя собственная награда — чувство опоры на себя и вера в себя.

Хотите нащупать зыбкую почву настоящего под ногами? Берите пример с маленького ребенка. Он чувствует настоящее лучше всех.

Детям свойственно тотальное, без вопросов, принятие всего, что бы ни случилось, поскольку у них, с одной стороны, очень мало воспоминаний и очень малая опора на прошлое, и, с другой

стороны, они не умеют еще прогнозировать будущее. Ребенок вследствие этого как бы существо без прошлого и будущего.

Если ни о чем не жалеешь и ничего не ожидаешь, если нет ни предвкушения, ни оценки, то не может быть ни удивления, ни разочарования и поневоле будешь двигаться здесь и теперь. Прогноз отсутствует и нет тревожных предзнаменований, дурных предчувствий или роковых предсказаний.

На любовании детьми во многом основывается моя концепция творческой личности, той, что живет без будущего и прошлого. Можно сказать и так: "Творческая личность невинна", то есть растущая, способная воспринимать, реагировать, думать, подобно ребенку. Невинность творческого человека — отнюдь не инфантилизм. Она сродни невинности старого мудрого человека, который сумел вернуть себе способность быть ребенком.

Поэт Каллил Гибран выразил это так: "Я знаю, что вчера — это лишь сегодняшняя память, а завтра — сегодняшняя мечта".

Сущность манипулятора в том, чтобы все время защищать и оправдывать себя. Для этого, собственно, ему и нужны прошлое и будущее, прошлое — для извинения ошибок, а будущее — для бесплодных обещаний. Если же он ориентирован на настоящее, он будет много говорить о том, что он делает, никогда не доводя дело до конца.

Пассивный манипулятор — это обвиняющий других плакса, просящий любви вопреки своей несчастной судьбе. Активный же манипулятор будет уверять вас в своих достижениях, которых у него в действительности нет. Обман другого, таким образом, дает манипулятору чувство силы, но, честно говоря, его предприимчивость на ниве надувательства пуста и оставляет чувство незавершенности.

Актуализатор — как всегда, в противовес манипулятору — это деятель, "делатель", это тот, кто есть. Он выражает не мнимые возможности, а реальные, и старается с помощью своих трудов и талантов справиться с трудностями жизни. Он чувствует себя благополучным потому, что его существование наполнено непрерывной деятельностью.

Он свободно обращается за помощью к прошлому, ищет силы в памяти и часто апеллирует к будущему в поисках целей, но он понимает прекрасно, что и то, и другое — акты настоящего...

5. Зак. 5045

Глава

7

СВОБОДА? СВОБОДА!



наконец, мы можем перейти к двум последним характеристикам актуализации — свободе и осознанию.

Одним из наиболее распространенных предрассудков является мнение, что каждый человек имеет свои собственные, особые, определенные качества. Мы думаем, что одни люди — добрые; другие — злые; одни — эгоисты, другие — альтруисты; одни — мудрые, другие — глупые и т.д.

Ничего подобного. Люди подобны рекам, и во всех этих реках течет одна и та же вода. Просто одни реки шире в одном месте, а другие — в другом; одни реки извилисты и полны водопадов; другие — прямы и спокойны... Так же и люди. Любой

из нас несет в себе семена каждого человеческого качества, и иногда проявляет себя одно, иногда — другое, и часто один и тот же человек настолько различен в разных ситуациях, что трудно в это поверить.

Ради удобства изложения мы разделили людей на две большие категории — актуализатор и манипулятор. Хотя на самом деле в каждом намешано и то, и другое. И каждый свободен выбирать, кем из перечисленных типов ему быть.

Эрих Фромм говорит, что человек имеет свободу творить, конструировать, путешествовать, рисковать. Фромм определял свободу как способность совершить выбор.

Актуализатор, например, свободен в том смысле, что, играя в игру жизни, он осознает, что играет. Он понимает, что иногда манипулирует, а иногда манипулируют им. Короче, он осознает манипуляцию.

Актуализатор понимает, что жизни вовсе не обязательно быть серьезной игрой, скорее она родственна танцу. Никто ведь не выигрывает и не проигрывает в танце; это процесс, и процесс приятный. Актуализатор "танцует" среди своих разных потенциалов. Важно радоваться процессу жизни, а не достижению целей жизни.

Актуализирующимся людям поэтому важен и нужен не только результат, но и само движение к нему. Они могут радоваться процессу "деланья" так же и даже больше, как и тому, что они делают.

Многие психологи уверены, что актуализатор способен превратить в праздник, в увлекательнейшую игру самую рутинную деятельность. Потому что он поднимается и опускается вместе с приливами и отливами жизни и не принимает ее с мрачной серьезностью. Манипулятор, напротив, видит жизнь, как крысиные бега, и воспринимает ее настолько серьезно, что не может не быть неврастеником.

Глава

8

А НЕ СМИРИТЬСЯ ЛИ НАМ?

С детства в нас воспитывают уважение к бурной деятельности, усилиям и тяжелой работе. Однако не будем забывать о ценности смирения и снятия усилия, что, безусловно, можно считать глубоко укоренившимся человеческим качеством, которое помогает человеку испытать немалое удовлетворение.

"Снятие усилия", или смирение, Джеймс Бугенталь определял как "добровольное согласие без усилия и старания, без нарочитой концентрации и без принятия решений". Он считает, что "снятие усилия" — важнейшее условие для актуализирования.

В книге "Сила сексуальной уступки" Робинсон также подчеркивает важность покорности в любых человеческих отно-

шениях, и особенно в сексуальных. Она считает, что уступка и пассивность — это естественные женские функции, которые на свою беду утратили сегодня многие маскулинизированные женщины. Современные женщины, пишет она, пытаются соревноваться с мужчинами и отвоевывают себе право отвечать за все.

"В сексуальных и иных отношениях, — пишет Робинсон, — мужчина активен, а женщина пассивна". То есть и мужчины, и женщины обладают пассивным потенциалом, но женщины, даже в большей степени, чем мужчины, утратили свой потенциал.

Верить другому — значит быть способным уступить ему. Активное взаимодействие предполагает в обязательном порядке "давание" и "получение", господство и подчинение в одно и то же время.

Алан Уотс "рекламирует" ценность "снятия усилия" посвоему, но тоже очень верно: "Меня всегда приводил в восхищение закон обратного усилия. Я называю его "обратным законом". Когда вы стараетесь удержаться на поверхности воды, вам это плохо удается и вы идете на дно. Когда вы стараетесь утонуть (или хотя бы нырнуть поглубже) — вы всплываете, вода выталкивает вас с какой-то страшной силой. То есть правы были древние философы, которые предупреждали нас еще много веков назад: "Кто захочет спасти свою душу, тот ее потеряет". Чем больше вы стараетесь обезопасить себя, тем большей опасности себя подвергаете. И наоборот, спасение и святость — в понимании, что мы не властны над судьбой и обезопасить себя не в состоянии".

Уотс во многих своих работах говорит о том, что чем больше мы стараемся, тем больше вероятность неудачи. Нет, не во всех ситуациях, разумеется, но есть некоторые цели, которые никогда не могут быть достигнуты путем активного стремления.

Лесли Г.Фарбер писал о невозможности, сколько ни старайся, развить в себе такие качества, как мудрость, достоинство, мужество, смирение. То, что характеризует каждую из этих добродетелей, лежит вне сознательного усилия воли или разума.

Большинство свершений и некоторые добродетели не имеют этой парадоксальной природы. Например, мастерство, такт, способность быть честным можно нарабатывать с усилием, со старанием. Но только глупец заявляет о своей мудрости, гордец — о своем смирении, а трус — о своем мужестве.

Любой, кто заявляет об обладании этими добродетелями, — лжец. Более того, эти добродетели ускользают от любого усилия достичь их. Я могу искать и добывать знания, но я не могу добыть мудрости. Важно различать сущностную свободу — и беспокойство за себя. Мудрости, достоинству, любви, уважению, мужеству, смирению нельзя выучиться, их нужно заслужить.

В психотерапии, например, мы часто слышим об усилии пациента быть естественным. Но — чем больше он старается, тем фальшивее становится. Спустя несколько часов безумных усилий он, как правило, не выдерживает и заявляет: "С ума сойти! Я сдаюсь. Поверьте, мне просто не под силу быть естественным". Надо ли добавлять, что в этот момент он предельно, как никогда, естественен.

Иначе выглядит религиозный пациент. Чем больше он стремится быть смиренным, тем более гордым становится.

А любви более всего исполнен тот, кто оставил всякие попытки быть любвеобильным.

Вот почему терапия, приводящая к актуализации, требует большего, чем простая обусловленность и мотивационное стремление.

Манипулятор никогда не пытался понять, в чем секрет равновесия между аутентичным отказом и честным стремлением. Он мнит себя Младшим Богом, которому позволено управлять жизнями других людей с помощью манипуляций. Им правит глубокое недоверие к себе и другим. Даже если он пассивен, его пассивные беспомощные манипуляции — не что иное, как форма стремления к всесильности. Беспомощный всегда (запомните, всегда!) контролирует активных и помыкает ими. Его требования — это и есть форма всесильности.

Актуализатор предлагает гуманную веру в себя и при этом трезвую самооценку. И любовь к себе — вопреки тем недостаткам, которые он в себе обнаружил. В очень глубоком смысле актуализатор — это религиозная натура, которая убеждена, что работа природы над его созданием заслуживает доверия и благодарности.

Уверяю вас, человеку, для того чтобы нормально и счастливо существовать в этом мире, не обязательно быть манипулятором. И столь же не обязательно быть безнадежной жертвой чужих манипуляций. Надо только осознать свои и чужие манипуляции, и тогда бороться с ними станет легко и просто.

Осознание, как часто говорят, — это цель психотерапии. Дело в том, что вместе с осознанием в человеке происходят

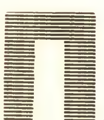
серьезные изменения. Нельзя, просто нельзя осознать что-то, не изменившись; тем более, если это "что-то" — твоя сущностная характеристика. Осознание — это форма "снятия усилия". Осознание пустячности, суетности и мелочности манипулятивных стремлений неизбежно поведет вас к актуализации. Путь к эмоциональному здоровью лежит через анализ собственных манипуляций.

...Попросите пациента сначала испытать свою манипуляцию, а потом сыграть противоположную роль, которую ему придется искать в себе самом, где же еще? Вы ненавязчиво подтолкнете его к открытию своего собственного положительного потенциала, который нетронутым лежит глубоко внутри него.

Глава

9

"КТО ЕСТЬ Я?"



режде чем от теории, которую я излагал вам ранее, перейти к конкретным жизненным ситуациям, я хотел бы коснуться этики поведения — естественного управления нашим поведением, без которого жизнь невозможна.

Мы помним, что человек — это редкий образец биполярностей. Он активен и пассивен, силен и слаб, независим и зависим, ласков и агрессивен в одно и то же время. Введем еще два термина: консервативный и либеральный. Эти термины хороши, во-первых, своей универсальностью; во-вторых, тем, что у них нет моралистического оттенка значения.

Двухпартийная система демократии — хороший пример того, как важно учитывать противоположные точки зрения. В Великобритании к оппозиционной партии обращаются "Ваше Величество лояльная оппозиция". И правильно делают: это единственно возможная форма отношения к другой точке зрения. Ибо оппозиция — это и наша точка зрения. В каждом из нас заложена такая двухпартийная система, при которой одна часть души — у власти; другая — в лояльной оппозиции.

Назвать разные стороны нашей натуры можно по-разному: сильное и слабое Я, реальное и нереальное Я, правильное и неправильное Я. Все они время от времени проявляются, и невозможно сказать, где мы были сами собой, а где изменили себе. Я думаю, что везде МЫ — это МЫ, какие бы черты своего характера мы ни проявили.

Однако в большинстве своем люди пытаются разрушить в себе двухпартийность и вытравить, уничтожить всяких там "слабых, зависимых и нереальных Я". Те, кому удается уничтожить одну из сторон своей полярности, могут навсегда проститься с психическим здоровьем.

Две стороны нашей психической природы — такая же неотъемлемая черта человека, как две параллельные стороны нашей физической природы. Правый и левый глаз, правое и левое ухо, правая и левая рука... Можно, конечно, обойтись одним глазом, одной рукой и одним ухом, но тогда и жизненные горизонты существенно сузятся.

Так же, как одноглазый или одноногий человек не может быть физически здоровым, односторонний человек с ампутированной частью души не может быть здоров психически.

Недавно ко мне обратилась молодая дама с жалобой на то, что муж ей не верен. Она боялась, что он в каждый момент может ее оставить, и просила, чтобы я спас ее семью.

Я слушал ее рассказ, смотрел на нее — и удивлялся. Казалось, левая сторона ее тела почти парализована. Жестикулировала она правой рукой, а левая вяло лежала у нее на коленях. Улыбалась она правым уголком рта и даже моргала в основном правым глазом.

Оказалось, что она десять лет проработала воспитательницей детского сада и вылепила из себя образец для подражания. Она НИКОГДА не делала ничего такого, что могло кому-

нибудь не понравиться, и выросла в крепкую образцовую консервативную личность. Столь же скучную, сколь и правильную.

Для начала я попросил ее жестикулировать левой рукой. Ей показалось это чрезвычайно трудным. Немудрено при такой "правой" ориентации. Она всегда говорила "правильные" слова, совершала "правильные" поступки и никогда не выражала и даже не обдумывала другую точку зрения. В итоге она стала тупой и безжизненной, и "левая" половина ее души умерла. Неудивительно, что мужу она смертельно наскучила.

Известно, что студенты художественных колледжей добиваются от своей правой руки большей выразительности, рисуя предварительно левой. Использование левой руки раскрепощает правую, дарит ей большую свободу.

Как можно было помочь этой женщине с правым уклоном?

Постепенно раскрыть ей другую сторону жизни, вдохнуть новое понимание жизни в ее мышление, а значит — и в тело, которое стало столь фригидным, негибким и бесчувственным, что даже показалось мне парализованным.

Я не хочу сказать, что консерватизм — это полный контроль, а либерализм — распущенность. Я хочу сказать, что если в человеке есть либо то, либо другое — то это убогость. Пользуясь двумя глазами и ушами, мы видим и слышим стереоскопически и стереофонически. Актуализирующаяся личность танцует между своими правой и левой взаимодополняющими полярностями, и этот процесс скорее характеризует естественная сдержанность, чем искусственное принуждение.

Наши противоположные стороны не должны драться; либеральная сторона должна принимать консервативную, и наоборот.

Моральные требования, которые люди предъявляют друг другу, могут рассматриваться как покрывала искусственного контроля, который необходим, чтобы удержать незрелых людей от ошибок и оплошностей. Как родители и супруги мы чувствуем, что нам необходимо расставить некоторые моральные ограничители на той дороге, по которой движется наша семья. И хотя мы упорно делаем вид, что это делается для них, для наших супругов и детей, на самом деле стараемся мы для себя, поскольку не очень-то в себе уверены.

Моральные ограничения нужны, но в умеренном количе-

стве. "А вот еще один случай нервного срыва, — пишет Перлз по этому поводу. — Он вызван не добровольным сверхконтролем, а спровоцирован ворчанием друзей: держи себя в руках!"

У автомобиля, как известно, несколько систем управления. Тормоза — лишь одна из них, самая грубая и самая вредная для машины. Чем лучше водитель умеет пользоваться всеми системами управления, тем реже он будет тормозить и тем дольше прослужит ему автомобиль. Если же он предпочитает постоянно пользоваться тормозами, печальный конец машины предрешен.

Сверхконтролируемая личность ведет себя так же, как неопытный водитель, поскольку не знает никаких других средств управления, кроме тормозов, то есть подавления.

Актуализатор осознает как свою силу, так и свою слабость и поэтому не впадает в чрезмерность, проецируя свои особенности на других. Манипулятор же, будучи личностью очень предвзятой в отношении своих сильных и слабых сторон, отрицает или не владеет этими сторонами своей натуры.

Здесь следует сказать несколько слов о соотношении религии и манипуляций. Не скажу ничего нового: религия, как и жизнь, может быть манипулятивной и актуализационной.

Манипулятивная религия — это та, которая заставляет человека поверить в собственное несовершенство. Она вселяет в него недоверие к собственной природе, после чего человек начинает испытывать потребность во внешней религиозной системе.

Актуализированная же религия позволяет нам поверить, что Царство Божие внутри нас и что доверие своему естеству (тому, что есть) не что иное, как высшая форма религии. Мы доверяем творению рук Божественных.

Манипулятивная религия стремится удержать человека в положении беспомощного ребенка, который постоянно нуждается во внешней помощи священников и жрецов.

Актуализированная религия нацелена на то, чтобы способствовать росту индивидуальности и направлять ее на гуманные цели.

Тогда внешняя религия все более становится внутренней. И актуализирующийся священник перестает быть судьей или пророком, зато становится несравненно ближе к своим прихо-

жанам. Он не поучает, а соучаствует в жизни прихожан, развивается и растет вместе с ними. Он — консультант, а не Младший Бог.

Закончить эту часть книги мне бы хотелось стихотворением древнего поэта интроспективного склада ума.

В моем земном дворце толпа:
Смиренный есть и гордый есть,
И тот, кто о грехах скорбя,
Сердечной боли терпит весть.
И нераскаявшийся плут
С ухмылкой злобною сидит.
И любящий соседей люд
Свое земное время длит.
Заботы тяжкого ярма
Я б сбросил, став свободным вмиг,
Когда бы в тайну "кто есть я?"
Открытым взором я проник.

3

ПРИМЕРЫ МАНИПУЛЯЦИИ И АКТУАЛИЗАЦИИ



Глава

1

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ



ети — это воистину прекрасные манипуляторы! Самый распространенный из них — МАЛЕНЬКАЯ ТРЯПКА. Он все время плохо себя чувствует, едва волочит ноги, он даже готов пролежать целый день в постели, страдальчески закатив глаза, лишь бы заставить вас сделать за него его работу.

Этот пассивный зависимый ребенок манипулирует нами, используя свою крайнюю беспомощность и нерешительность, свою хроническую забывчивость и невнимательность. Довольно рано обнаружив силу своей кажущейся слабости, он выбирает роль беспомощного и глупого.

Он не просто ленив, как думают многие. Он хитер, как лисица. Он достаточно умен, раз успешно манипулирует взрослыми и заставляет их ВСЕ делать за него.

Второй тип детского манипулятора вполне можно назвать МАЛЕНЬКИМ ДИКТАТОРОМ. Он управляет взрослыми с помощью надутых губ, упрямства, непослушания, топанья ногами. Это настолько невыносимо, что вы с готовностью согласитесь сделать его работу, лишь бы не наблюдать этого гнусного зрелища.

МАЛЕНЬКИЙ ДИКТАТОР всегда занят — у него нет времени для повседневной работы.

Третий тип детского манипулятора — это ФРЕДДИ-ЛИСИЦА. Он начал жизнь плаксой, и, как он обнаружил вскоре, слезы оплачиваются вниманием. Он еще сам не успел придумать, почему расплакался, а его уже утешают, ласково гладят и, кажется, больше любят. До школы он оттачивал свой слезливый механизм, а в школе получил возможность использовать свое тайное оружие по назначению. Он стал начинающим КАЛЬКУЛЯТОРОМ. Когда урок был слишком сложным, а учитель слишком строгим, ФРЕДДИ умненько симулировал боль в животе, которая позволяла ему уйти домой. В результате он добился к себе повышенного внимания, поскольку все его жалели. Он стал мастером по провоцированию сочувствия к себе.

Во время игры в футбол он вводил в заблуждение обе команды, симулируя страшные ушибы — каким-то образом он всегда оказывался задетым, если был хоть малейший шанс, что это будет оплачено. Он даже одеться утром не мог без помощи матери, поскольку после сна у него "немели руки, кружилась голова, закрывались глаза" или что-нибудь еще в этом роде.

Четвертый тип маленького манипулятора — это ЖЕСТОКИЙ ТОМ. Его характерная черта — насильственный темперамент. Он толкает, задирает, обзывает детей, дерется и плюется. Его жаргона испугался бы и футболист. Он любит ружья и ножи. Довольно рано он понял, что гремучая смесь из ненависти и страха делает людей хорошо управляемыми. Поэтому он стал начинающим ХУЛИГАНОМ.

Более всего на свете он ненавидит авторитеты, поэтому под обстрел его неприязни в первую очередь попадают учителя и родители. Его непоколебимая уверенность довольно быстро превращается в самонадеянность и абсолютную веру в свои силы, что действует на окружающих, как взгляд удава на кролика.

Пятый тип детского манипулятора — КАРЛ-СОРЕВНОВАТЕЛЬ, или стремящийся быть первым. Это своеобразная

комбинация ТОМА и ФРЕДДИ. Обычно КАРЛ вырастает в семьях, где есть два мальчика, и младший с раннего возраста овладевает наукой соревнований, отвоевывая себе равное место в этом мире. Школа — лучший полигон для его упражнений в этой области. Родителей, братьев, одноклассников он воспринимает как соперников. Победить и оказаться наверху для него гораздо важнее, чем просто жить в семье или учиться в школе. И постепенно развязанный им марафон соревнований становится губительным для него. Да, он получает высшие оценки, но вместе с ними — бессонницу. Да, он доказал, что способнее брата в музыкальных занятиях, но теперь он и дома не может расслабиться и перестать "побеждать" даже за тихим семейным чаем. Постоянным источником страха для него становятся все, кто хорошо справляется с учебой, спортом, танцами и т.д. и т.п.

А теперь задумаемся, почему эти дети вынуждены нести свой тяжкий крест манипуляторов, который так отравляет им жизнь?

Конечно, манипуляторами не рождаются. Их старательно лепят, создают из здоровых маленьких детей, вводя их за руку в манипулятивный мир современного человека. Первый урок они получают, разумеется, от своих родителей, которые являют собой уже готовый продукт нашего манипулятивного общества, в то время как дети — еще полуфабрикат.

Манипулятивные родители полагают, что их родительский долг в том, чтобы на каждом шагу контролировать поведение своих детей. И ответственность за детей часто перерождается у них в чувство всемогущества. Они играют в Судью и Бога.

Поэтому их главный вербальный подход к ребенку проявляется в "ты должен". И большинство родителей, во-первых, уверены в том, что в этом и заключается их миссия, а во-вторых, что эти богоподобные изречения непременно изменят поведение ребенка, а может быть, и его сущность. Родительское "ты должен" распадается на ряд вариантов: "ты можешь", "ты не можешь", "ты не хочешь", "тебе следует", "когда ты делаешь, то ты можешь".

Один из начальных приемов судящего всемогущего родителя состоит в том, чтобы управлять ребенком с помощью чувства вины. Если ребенок не делает того, чего добивается от него родитель, последний старается вызвать в ребенке чувство вины. Поэтому ФРЕДДИ-ЛИСИЦЕ он скажет: "Как не стыдно быть таким размазней, таким слабаком?", ЖЕСТОКОМУ ТОМУ: "Постыдился бы обижать других детей!", КАРЛУ-СОРЕВНОВАТЕЛЮ: "Мне просто неловко за тебя — нехоро-

шо быть таким самовлюбленным и всегда отбирать победу у других". Лучшая добавка ко всем укоризненным замечаниям: "Твое поведение доведет меня до сердечного приступа. Вот увидишь, доведет!"

Даже если у родителей и много лет спустя сердце будет биться ровно и спокойно, дети уже не смогут избавиться от глупого внедренного чувства вины и будут ждать сердечного приступа со дня на день.

И если старость, доведя человеческое существование до своего логического конца, успокоит их души, оставшиеся в живых манипулятивные тетушки и дядюшки вполне могут воскликнуть, проливая слезы над гробом: "Да, они умерли! А все потому, что в три года ты так плохо ел кашу!"

Еще один прием манипулятивных родителей заключается в том, чтобы развернуть ребенка на сто восемьдесят градусов, запугав его нелюбовью окружающих. "Ты же не хочешь, чтобы люди думали, будто ты можешь сделать ЭТО", или "Что подумают люди, когда услышат, как ты ужасно ругаешься", или "Да от тебя все отвернутся, когда поймут, кто ты есть" и т.д.

Использование любви — это наиболее, пожалуй, болезненное манипулятивное средство: "Я просто не могу любить тебя, раз так", или "Ты меня не любишь, иначе ты бы так не поступил", или "Я так тебя люблю, когда ты делаешь это и это". В таких ситуациях родители ведут себя как типичные Славные Парни.

Еще одна манипулятивная техника состоит в использовании ожиданий: "Ты же хочешь вырасти таким большим и сильным, как папа?", или "Я надеюсь, ты сделаешь так, как я сказал", или "В нашей семье все всегда хорошо учились".

Родители, безусловно, старательные ребята. И я готов разделить их удивление и огорчение по тому поводу, что дети все равно не становятся лучше. И даже — дисциплинированнее.

Глава

2

ДИСЦИПЛИНА — МАТЬ ПОРЯДКА

В детской психологии нет области более запутанной, чем область дисциплины. И я предлагаю вам создать философию, альтернативную бесконечным манипуляциям детей и родителей.

Техника дисциплины распадается на две широкие категории. Одна, внешняя, основывается на том, чтобы добиться от детей максимального послушания. Другая, внутренняя, основывается на воспитании в ребенке самодисциплины, то есть привитии ему неких ценностей, которые станут для него руководящими принципами.

Первая категория дисциплины обязательно предполагает НАГРАДУ и НАКАЗАНИЕ. Даже в наше время процветают

такие добропорядочные родители, девизом которых служат слова: "Сэкономишь розгу — испортишь ребенка" или "Детей нужно видеть, а не слышать". Эти типичные домостроевские фразы обычно сопровождаются вербальными наказаниями, обидными сравнениями, изоляцией, лишением привилегий и физическими наказаниями.

Следствием наказания (даже если оно "за дело") всегда бывают сдерживание естественной живости (отупение) и подавление чувства. Наказания всегда вызывают тревогу и порождают нервозность, а зачастую и подавленность. Не говоря уже о том, что самое невинное наказание (хотя я считаю, что невинных наказаний не бывает; любое наказание жестоко) может породить ненависть к родителям, как к тому, кто наказывает, так и к тому, кто не препятствует этому. Встречная агрессия, которая неизбежно возникает у ребенка в момент наказания, провоцирует его на дальнейшие проступки, а значит — на дальнейшие наказания. Круг, как видите, замкнулся и ужесточением воспитательных мер его не разорвать. В конце концов наказание порождает чувство неуверенности, неадекватности. Наказанный ребенок чувствует себя лишенным родительского благоволения и склонен чувствовать еще большую неуверенность. Он чувствует себя плохим, неспособным, нестоящим и поневоле начинает действовать в терминах такого представления о самом себе. То есть родители своим "воспитанием" добиваются прямо противоположного эффекта.

Методы дисциплины, основанные на жестком контроле за поведением, якобы должны повлечь за собой исправление ребенка. Истина же состоит в том, что наказание не только не предотвращает и не останавливает антисоциальное поведение, но и усиливает причину такого поведения. И исследования криминалистов недвусмысленно говорят об этом.

К счастью, многие родители отходят от манипулятивных дисциплинарных методов. Они хотят, чтобы поведение их детей было адекватным и приветствовалось обществом, но не только. Они хотят, чтобы поведение их детей не подтачивало их же физическое и психическое здоровье. Но как этого добиться? Многие родители понимают, что они предъявляют требования подчиняться себе и уважать себя, главным образом, потому, что сами в себе не уверены.

Мы всегда болезненно реагируем на враждебность наших детей по отношению к нам. "Мы для них столько делаем, — восклицаем мы в таких ситуациях, — мы их так любим, а они такие агрессивные". Родители, думаю, будут меньше переживать и рвать на себе волосы, если узнают, что враждебность,

которая исходит порой от детей, необходима им для нормального эмоционального роста.

Если ребенок чувствует себя в безопасности, на своем месте и нужным окружающим, он НЕ МОЖЕТ стать для родителей дисциплинарной проблемой. В такой ситуации мы имеем дело с актуализирующей дисциплиной, которая основана на чувстве, а не на контроле и подавлении. Согласитесь, самоконтроль куда приятнее, чем слепое повиновение другим.

Подход к дисциплине со стороны чувств не может быть сведен к набору простых правил, нарушение которых влечет за собой наказание. Ребенок — это прежде всего живое существо со своими собственными чувствами, правилами и правами, а не автомат, в который можно зарядить любую программу. Родитель, который хорошо понимает чувства собственного ребенка и исходит из их приоритета, также умело сможет решить и дисциплинарные проблемы. Если эмоциональный климат в доме благоприятный, ребенок будет чувствовать себя в безопасности даже тогда, когда родители действуют в отношении него достаточно твердо и ограничивают его деятельность разумными рамками.

Этот подход к дисциплине требует отделения человека от его действия. Мать и отец могут быть неприятно поражены тем, что сделал их ребенок (то есть они могут быть недовольны его действием), но их чувства к нему как к личности не должны от этого меняться: "Да, нам не нравится этот поступок, но мы любим тебя и верим, что этого больше не повторится".

Дисциплинировать ребенка надо либо в терминах ДЕЙСТВИЯ, либо в терминах ЧУВСТВ.

Давайте рассмотрим несколько ситуаций, которые это иллюстрируют.

1. ТОЛЬКО ОТНОШЕНИЕ

Ребенок приходит к родителям с жалобой на своих учителей. Он ничего не замышляет, не желает никому зла. Но ему надо выговориться. Надо высказать близким свое ОТНОШЕНИЕ.

— Иногда меня захлестывает такая ярость, — говорит ребенок, — что мне кажется, я взорвал бы школу до основания!

Очень важно понимать, что это только ЧУВСТВО, не более, и родитель совершит ошибку, если не даст выплеснуться этому чувству и переведет его в область ДЕЙСТВИЯ. Скажет, например: "Да ты что, разве можно взрывать школу?"

2. ДЕЙСТВИЯ

Однако ребенок может сказать и такое:

— Меня эта школа так бесит, что я собираюсь разбить стекла в нашем классе!

Тогда единственно верной будет такая реакция родителей:

— Мы тебя очень хорошо понимаем. Только что от этого изменится? И к чему это приведет, представь себе.

3. ДЕЙСТВИЕ УЖЕ СОВЕРШЕНО

Ребенок обругал своего приятеля. И он старается объяснить родителям, почему он это сделал, то есть доказать свою правоту. Цель родителей — оторваться от конкретики и обобщить происшедшее.

— Я считаю, что все сказал ему правильно. Так ему и надо, — говорит ребенок.

— То есть это метод борьбы с теми, кто неправ? — уточняют родители.

— Да.

— И ты мог бы такое сказать маме, если бы она была неправа?

4. НАКАЗАНИЕ НЕИЗБЕЖНО

Если родитель не видит другого способа прореагировать на проступок, кроме наказания, он все же должен посмотреть на это без личного осуждения. Разделить себя и наказание. Наказывая ребенка, вовсе не обязательно демонстрировать ему свое собственное негодование. Родителю нет нужды быть судьей, он может быть просто выразителем общепринятых норм.

— Давай обсудим разбитые окна Смитов, — говорит отец. — Скорее всего, я ничем не смогу помочь тебе, но все-таки — объясни мне, что произошло.

Предположим, объяснения ребенка его удовлетворили, и ребенку в этой ситуации гораздо важнее понимание, чем отмена наказания.

— Я согласен, — говорит отец. — Но в повседневной жизни, как и в баскетбольной игре, тоже действуют свои жесткие правила. Ты подчиняешься свистку судьи? Скажи тогда, какое наказание ты считаешь правильным сейчас.

Подобная тактика хорошо развивает самостоятельность и ответственность за свои поступки. Как мы видим здесь, наказание — наказанием, а отношения родителей с ребенком остаются прежние. Хотя... я бы предпочел совсем обойтись без наказаний.

Существует семь принципов, которые могут очень помочь вам в дисциплинировании своего ребенка без риска потерять контакт с ним и испортить отношения.

1. Отделите чувства от действий. Не судите самого ребенка, даже если его действия достойны осуждения. Ребенок непременно должен понимать, что его самого любят, но что его действия неприемлемы и должны быть улучшены. Любые действия являются результатом чувств. Чтобы изменить по-

ступки, прежде всего нужно понять чувства и научиться с ними обращаться.

2. Внимательно изучите ребенка и определите — нормальный ребенок перед вами или невротический. Действия ребенка в состоянии нервного расстройства должны рассматриваться родителями как симптом более глубоких эмоциональных затруднений, вызванных критикой, обвинением или наказанием. Наказать ребенка в такой ситуации означало бы еще больше выбить его из равновесия.

3. Ответьте на чувства ребенка. Создайте такие условия, чтобы ребенок мог выговориться, “выпустить пар”, дать выход своим эмоциям. То есть освободиться от враждебных чувств, которые он пытался подавить.

4. Если необходимо наказание, пусть ребенок сам его выберет. Практика показывает, что дети обычно выбирают более строгое наказание, чем хотели предложить родители. Но — что очень важно — они уже не считают его жестоким и несправедливым.

5. Наказывая ребенка, убедитесь, что он понимает, за что. Что он винит в этом себя, а не тех, кто его наказывает. Помогите ему понять, что правилам группового поведения следует повиноваться так же неукоснительно, как правилам спортивной игры.

6. Сделайте так, чтобы дисциплинарные проблемы были не вашими, взрослыми, проблемами, а общими с детьми. Дайте ребенку знать, что вы чувствуете их как взаимные проблемы. Это поможет вам как самим отделиться от проблемы, так и отделить ее от ребенка. Тогда вы сможете поместить ее в некоторое отдаление и вместе исследовать ее, работать над ней. Поняв, что у проблемы есть внешняя точка отсчета, ребенок не станет превращать дисциплинарную ситуацию в межличностный конфликт.

7. Наложите ограничения на опасные и разрушительные действия. Помогите ребенку направить свои действия по другим, дозволенным каналам. Это и есть основная формула динамического подхода к дисциплине.

Глава

3

РОДИТЕЛЕЙ НЕ ВЫБИРАЮТ

Чем, по вашему, отличается актуализирующийся родитель от манипулятивного? Тем, что он сориентирован на реальность, на то, что ЕСТЬ, а не на то, что должно быть, что следует и т.п. Он принимает своего ребенка таким, каков тот есть, и помогает ему расти.

Такой родитель не делит мир на две неравные половины — детский и взрослый. Для него мир един: это мир личности, где каждый имеет право удовлетворять свои собственные потребности. Давайте посмотрим, как актуализирующийся родитель будет решать проблемы таких детей, как ФРЕДДИ, ТОМ и КАРЛ.

Во ФРЕДДИ-ЛИСИЦЕ актуализирующийся родитель сможет рассмотреть всепоглощающее состояние зависимости, слабости, примеривания и прикидывания. Значит, работа родителей в том, чтобы развивать в ребенке противоположные качества. Можно, например, мягко попросить его выполнить ряд несложных поручений: сходить в лавку, убрать свою кровать, распорядиться деньгами, одеться. Все поступки такого рода должны награждаться теплотой и одобрением. Родительская оценка всегда чрезвычайно ценна для ребенка.

То же в случае с ЖЕСТОКИМ ТОМОМ. В нем следует развивать потенциалы симпатии и поддержки в противовес переразвитым ненависти и страху. Враждебность ТОМА — это не что иное, как страх остаться незамеченным, и тревожное чувство потери поддержки и заботы. Значит, все: и мать, и отец, и учителя — должны объединиться и максимально поддерживать, одобрять его, когда он совершает хорошие поступки. Они должны демонстрировать ему его уверенность в себе, которая будет рождаться скорее как внутренняя опора на себя, чем внешнее давление на других.

У КАРЛА актуализирующийся родитель постарается развить чувство самоподдержки, здорового доверия и контакта с окружающими. Родители могут помочь КАРЛУ увидеть, что чем больше человек стремится всех победить, тем меньше он верит в себя.

Билль о правах актуализирующихся родителей:

1. Сотрудничайте с нами. Не старайтесь быть инфантильнее, чем это есть на самом деле, разыгрывая беспомощность и глупость. Протяните нам руку помощи и дайте понять, что мы можем расти вместе и что мы можем на вас рассчитывать.

2. Помните, что серьезная учеба означает серьезное дело

3. Мы не были родителями изначально, мы стали родителями в момент вашего рождения. Поэтому наш родительский стаж равен вашему возрасту. Как родители мы ровесники вам и не меньше вашего нуждаемся в помощи и поддержке. От нас зависит, какими вы станете, но и от вас зависит, какие родители получатся из нас.

4. Мы стараемся свести до минимума наши требования и пореже употреблять "ты должен". Но и вы постарайтесь развить в себе ответственность и, не дожидаясь требований, совершить акт доброй воли: "Давай я сделаю..."

5. Поймите, мы (взрослые) не менее вас способны на ошибки, и зачастую мы несостоятельны. Будьте великодушны и примите нашу способность падать.

6. Очень хотелось бы, чтобы вы не обижали нас своим невниманием, когда мы о вас заботимся. "Спасибо" — это такой стимул!

7. Старайтесь принимать наши правила, даже если не совсем понимаете их. Мы действительно иногда знаем, что лучше.

8. Не всегда ждите ответа от нас. Постарайтесь сами проанализировать и понять вопрос. Понимание вопроса важнее, чем знание ответа.

9. Помните, что нам приятен ваш интерес к нашей деятельности. Взрослые не всегда консервативны, и вы сможете полюбить немало из того, что мы делаем.

10. Постарайтесь любить нас и тогда, когда мы ошибаемся. Родители — не Боги и не ангелы, хотя и стараются ими казаться.

11. Не стоит механически брать с нас пример. Не копируйте нас, подходите к этому делу творчески, будьте самими собой.

12. Постарайтесь относиться к нам как к равным. Родители отнюдь не рабы своих детей; нам тоже нужна справедливость.

13. Мы тоже нуждаемся в отдыхе. Уважайте наших друзей, как мы уважаем ваших. Наши действия могут показаться вам бессмысленными, но мы имеем на них полное право.

14. Наш дом принадлежит нам ВСЕМ. Вещи, конечно, не столь важны, как люди, но постарайтесь научиться уважать вещи, которые высоко ценят люди.

15. Мы хотим видеть вас младшими партнерами нашей семейной фирмы. Но не ведите себя так, как будто мы уже на пенсии. У нас еще активная роль в компании.

16. Учитесь принимать свои собственные решения, а мы будем любить вас вне зависимости от того, мудрыми будут эти решения или нет.

17. Мы растем и развиваемся вместе с вами. Так давайте грести вместе и в одном направлении, иначе наша семейная лодка запросто может опрокинуться.

P.S. МЫ ЛЮБИМ ВАС!

Глава

4

ПОДРОСТКИ

Через пять минут общения с этой женщиной я понял: ее проблема не в том, что она несостоятельный родитель, а в том, что она — несознательный родитель. Она не смогла вовремя осознать необходимость "развода" со своим ребенком, которого не удалось избежать еще ни одной матери. Фатальность такого "развода" часто не осознается именно родителями и порождает наибольшее количество проблем.

Мне удалось убедить свою пациентку не следовать советам соседей "быть построже", а напротив — похвалить сына за растущую независимость, то есть позволить ему без скандалов и слез стать взрослым. Не удерживать его в детстве, а найти для себя новые интересы, чтобы заполнить вакуум.

Ее пятнадцатилетний сын не слишком отличается от своих сверстников. Способ протеста? Да, он был весьма самобытной и яркой индивидуальностью. Но потребность в бунте испытывают все подростки без исключения. Это может выражаться в экстравагантных прическах, длинных волосах, нарядах, жаргоне... Да мало ли в чем! Молодежь так изобретательна. Печально, но под обстрел попадают и родители. Угождение родителям считается предрассудком. Большую часть времени нормальный подросток проводит вне дома в компании сверстников. И стоит родителям обвинить его в этом или выразить недовольство его друзьями — контакт прервется надолго. Коммуникация будет нулевой.

Обычно у родителей начинается паника: "Где мы ошиблись?", "Почему это случилось именно с нами?"

Лучший совет таким родителям — ничего не предпринимайте. Уход подростка "к своим" — это всего лишь естественная фаза его развития, болезнь роста. Это пройдет, если не вмешиваться, не проявлять насилие.

В сущности, мы имеем дело все с той же притчей о блудном сыне, который излечился, благодаря терпению ждавшего его отца. Блудный сын обязательно возвращается, если, конечно, озабоченный родитель не будет паниковать и не задержит процесс развития.

Для меня притча о блудном сыне — поучительная история о ждущем, терпеливом родителе, который помог своему младшему сыну состояться, стать человеком. Вспомните, старший примерный сын, который никогда не протестовал, так и остался инфантильным и завистливым ребенком.

Подростковую стадию наших детей надо уметь переживать. Это нелегко, но другого выхода нет. Нетерпеливые родители, как только их дети достигают критического возраста, начинают вопить о "трагедии наших подростков". Никакой трагедии, но я считаю своим долгом составить список самых общих способов, с помощью которых подростки и родители — эти две группы человеческих существ, на самом деле любящих друг друга, привычно пытаются манипулировать друг другом. Я хотел бы привести весь этот перечень в этой книге, поскольку в той или иной степени эти способы иллюстрируют вечный конфликт между родителями и подростками.

МАНИПУЛЯТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОДРОСТКОВ

1. ПЛАЧ. Когда они хотят чего-либо, они ноют и плачут.

2. УГРОЗА. "Ага! Вы так!? Ну так я брошу школу", "Да я мог бы просто жениться", "Я могу попасть в беду".

3. СПЕКУЛЯЦИИ. "Ты меня не любишь, иначе бы ты..."

4. СРАВНЕНИЕ. "Ни у кого нет таких коротких волос", "Отец Билла купил ему новый мустанг", "У всех есть ангорские свитера", "Других не заставляют мыть руки каждые пять минут".

5. ВЫМОГАТЕЛЬСТВО (или шантаж). "Наверное, я заболею", "Я скажу папе, что ты прячешь от него этот счет".

6. НАСТРАИВАНИЕ одного родителя против другого. "Мама не пускает меня в кино, как же так, па?", "Попроси отца дать мне машину, а то он категорически отказывает мне, представляешь?"

7. ЛОЖЬ. "Мы идем в библиотеку" (ни словом не упомянув о вечеринке, которая будет после этого), "Я ни при чем", "Я не брал этого".

8. ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ. Впасть в демонстративную депрессию, чтобы вынудить мать сделать то, что он хочет — "она же должна меня утешить!"

МАНИПУЛЯТИВНЫЕ СПОСОБЫ РОДИТЕЛЕЙ

1. МАНЯЩИЕ ЯБЛОКИ. "Убери двор, и я дам тебе кредитную карточку", "Отнеси мусор, и я подброшу тебе на карманные расходы", "У меня два билета на бейсбол. Будь молодцом, и мы посмотрим эту игру".

2. УГРОЗЫ. "Если ты не отвезешь тетю Агнессу, ты тоже пойдешь пешком", "Я думаю, мне следует сходить в школу и узнать о твоих успехах".

3. СРАВНЕНИЯ. "Джон не получает столько карманных денег, сколько получаешь ты", "Билл учится лучше тебя", "Мне нравится Том, он такой вежливый..."

4. НЕИСКРЕННИЕ ОБЕЩАНИЯ. "Ты сможешь как-нибудь сходить в Дисней-ленд", "Я поговорю с одним человеком

относительно летних занятий", "Мне хотелось бы, чтобы у тебя был такой свитер".

5. ШАНТАЖ. "Я пожалуюсь отцу, и уж он-то с тобой разберется", "Как мало времени ты уделяешь домашним занятиям. Я уверена, если я скажу об этом твоему учителю, его это не порадует".

6. БОЛЕЗНЬ как средство контроля. "Если ты не перестанешь этого делать, у меня будет сердечный приступ", "Ты просто должен успокоиться — видишь, у меня начинается мигрень".

7. ЛЮБОВЬ как средство. "Ты бы не делал этого, если бы хоть капельку любил меня!"

Сравнение того и другого перечня заставляет нас предположить, что подростки и их родители беспрерывно играют в одну и ту же игру. Родители, которые ответственны за своих детей, так сказать, "на законном основании", — это "собаки сверху". Подростки, напротив, — это "собаки снизу", и они готовы манипулировать любыми способами.

В результате — изнуряющая манипулятивная битва. Подростки пытаются выскользнуть из шаблонов, налагаемых на них взрослыми; взрослые чувствуют, что должны прибегнуть к силовым играм.

Первым правилом родителя поэтому является то, что ВСЕ ЭТО ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО и на самом деле — не игра. Подросток тоже чувствует серьезность всего происходящего и полон решимости выиграть.

Чтобы лучше понять их взаимоотношения, назовем борьбу между подростками и их родителями соревнованием, в котором подростки руководствуются следующим правилом: "Я побеждаю, ты проигрываешь". Подростки целиком исходят из этого допущения. Для них родители — это соперники или враги, которых нужно победить. Соответственно практически каждое взаимодействие поколений оборачивается небольшой или большой схваткой.

Примеров можно привести бесконечно много.

Скажем, Салли отправляется в школу холодным утром, надев лишь легкий жакет. "Надень сейчас же пальто, — говорит ей мать. — Этот жакет слишком легкий". В ответ следует: "Не хочу!" "Я твоя мать, и ты будешь делать то, что Я скажу". Надо ли добавлять, что Салли с еще большей решимостью говорит: "Не буду!"

Враги сошлись в битве.

Если выиграет мать, подросток будет чувствовать себя

обиженным и мрачно и сердито отправится на уроки, строя планы, как бы наказать свою семью, как бы отомстить. Возможно, она и наденет пальто, но через три дома она его снимет. Так что, мать победила?

А что будет, если в споре о пальто победит не мать, а подросток? Тогда мать будет сердиться и мысленно ругать отца, которому наплевать на поведение дочери... Короче, день у нее наверняка сложится скверно. А виной всему ее искаженное чувство ответственности.

Предположим, однако, что мать научилась актуализировать игру. Для этого она должна прежде всего убедить себя, что жизнь — это не обязательно битва; что жизнь — это иногда и дружба, и сотрудничество. И тогда враги превратятся в друзей, а у друзей непоколебимым правилом служит: "Когда выигрываешь ты — выигрываю я; а когда ты теряешь — и я теряю тоже".

У друзей — общие потребности, и им нет резону конфликтовать и соревноваться.

— Мы ведь обе не хотим, чтобы ты простудилась? — говорит тогда мать. — Пойми, я искренне за тебя волнуюсь. Войди, пожалуйста, в мое положение и посоветуй, что делать.

При таком подходе Салли скорее всего скажет:

— Хорошо, давай я надену под жакет свитер.

— Прекрасно, — соглашается мать.

Заметим, обе расходятся в хорошем настроении. Что же произошло? Просто правила игры были изменены.

Конечно, между матерью и Салли еще не однажды будут возникать конфликты, но решение их будет успешным, если оно будет базироваться на идее взаимного уважения. Поэтому мать, во имя собственного же блага (не говоря о благе дочери), должна вести себя с дочерью, как с равной, а не как с подчиненной. И (пусть это даже угрожает здоровью дочери) она могла бы позволить ей остаться в одном жакете. Из двух зол, как известно, выбирают меньшее. И простуда Салли в данном случае — несомненно меньшее зло, нежели потеря контакта, может быть, навсегда между матерью и дочерью.

Все мы могли бы избежать множества неприятностей, если бы правильно понимали, что такое ПОБЕДА и что такое ПОРАЖЕНИЕ.

И то, и другое — это всего лишь гипотезы того, как надо жить. И я утверждаю, что эти гипотезы оказались ложными.

Перлз писал: "Выигрывая, мы обязательно проигрываем".

Многие родители считают себя экспертами поступков своих детей, и, к несчастью, их подход к детям определяется одним лишь "ТЫ ДОЛЖЕН". Попробуйте как-нибудь подслушать разговор родителей с ребенком, который они затеяли в воспитательных целях. И посчитайте, сколько раз в течение нескольких минут они употребляют этот категорический императив. Впрочем, дети тоже не чураются этого "ты должен", и весьма умело им пользуются. Так что они квиты.

Альтернативой "долженизму" является то, что есть. Стремление к совершенствованию — это не что иное, как чувство неспособности и неполноценности.

Вместо того чтобы создавать ад нашим детям, устанавливая невыполнимые стандарты их поведения, мы должны расти вместе с ними, творчески решая НАШИ проблемы. Лишь растущая личность способна безоговорочно принять ответственность на себя.

Рассмотрим еще один пример из моей врачебной практики и проверим, как эта теория работает.

...Джим сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет делать его сейчас. Он хочет сначала прогуляться со своими клубными друзьями. "Сделай уроки, а потом иди", — говорит отец. И, проявляя скорее дружелюбие, чем враждебность, он добавляет: "Давай посмотрим, можем ли мы договориться. Ведь мы оба хотим, чтобы ты окончил высшую школу, а для этого надо неукоснительно выполнять домашние задания, правда?" С этим Джим соглашается, но уроки делать сей же момент он все равно не хочет. "Давай, — предлагает Джим, — я встану рано утром, и все сделаю". "Отлично, — соглашается отец, — но если ты не встанешь, то в следующем месяце тебе придется оставить клуб — ты на собственном же опыте убедишься, что тебе не под силу совмещать клуб и учебу".

Отец пошел на уступку, и это куда лучше, чем затяжной конфликт, который превращает в кошмар жизнь многих семей.

В следующем примере Мэри и ее родители не могут прийти к согласию относительно ее свидания. Ей только 13 лет, но она очень хочет поехать в пятницу вечером в кино с Джеком, которому 16. "Одна... В автомобиле..." — думают ее родители и решаются воспрепятствовать этому. "Вы не отпускаете меня даже в кино!" — манипулятивно протестует Мэри. Мать не соглашается: "Это неправда. Конечно, иди в кино. Но нам кажется, что ты не должна оставаться беззащитной перед сексуальным влечением. Ты уже приняла решение, когда соглаша-

лась на свидание. И когда вы останетесь вдвоем в апельсиновой роще, будет уже поздно. Ты утратишь способность свободно рассуждать — твое тело будет уже захвачено. Так что сейчас, на трезвую голову, обдумай последствия твоего решения".

Мэри продолжает спорить: "Вы просто мне не доверяете". "Мы не доверяем такого рода ситуациям", — говорит отец. И — предлагает несколько вариантов на выбор: отправиться в кино на автобусе; отвезти их в кино на машине отца; сделать то же родителям Джека или, наконец, они пойдут в кино не вдвоем, а с братом Мэри и его подружкой. Мэри выбирает последний вариант и, хотя и сетует на некоторое ограничение свободы, врагами родителей не считает. Кому-то покажется, что родители слишком открыто выражали свои чувства и слишком много сказали Мэри о своих опасениях. Да, но честность — главное условие актуализации поведения.

Родитель, избравший актуализированный стиль поведения, прежде всего попытается направить деятельность подростка в конструктивное русло. Он понимает, что бесконечные протесты их ребенка необходимы для его роста. В конечном итоге на головы бедных родителей обрушивается столь много протестов со стороны подростка потому, что он им доверяет больше всех людей на свете и внутренне уверен, что они будут любить его вопреки бунтам и агрессии. С посторонними людьми он ведет себя куда спокойнее и деликатнее.

Подросток пытается адаптироваться к жизни своим индивидуальным путем. И неблагоразумно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал взрослым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственном индивидуальном темпе. Придерживайтесь концепции "роста изнутри", нежели "форсирования роста снаружи" — и у вас не будет серьезных конфликтов с детьми.

Дороти Барух советует родителям в обязательном порядке оказать своим детям следующие услуги: понимать их, когда они этого хотят; сообщать им необходимую информацию о сексе и оказать помощь в становлении независимости.

Понимание без принятия невозможно.

Кто сказал, что выразить свои чувства легко? Это не просто трудно; адекватное выражение своих чувств требует длительного обучения. И помочь в этом могут только родители.

Мудрые родители изобрели четыре замечательных способа переключения негативных чувств, которые временами захлестывают их детей, на социально приемлемые действия.

7. Зак. 5045

1. Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

2. Четко обозначить словами свои негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

3. Смоделировать выход из ситуации.

4. Регулярно играть в такие игры, как теннис, гольф, шахматы, чтобы снять напряжение сражений в семье и в школе.

Чувства подростков, как настоящие, так и прошлые, неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувство, его спровоцировавшее, может быть заложено в раннем, чуть ли не младенческом возрасте. Во многом эти действия объясняются фантазиями подростка относительно реально происшедшего.

Помочь подростку избежать опасного поведения можно двумя путями: удовлетворять те интересы подростка, которые приемлемы (походы, рыбная ловля, футбольные матчи, клубы гонщиков, охота), и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность. Они обязаны сдержать себя, если:

1) этого требует безопасность и есть угроза здоровью;

2) это угрожает их или родительской собственности;

3) этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

Уверяю вас, большинство подростков вовсе не так уж плохи, как мы пытаемся это представить. Менее двух процентов из них нарушают закон. Их музыка, которая так раздражает взрослых, для них реалистична. Ну что с того, что она противоположна музыкальной романтике нашей юности? Так ведь и жизнь изменилась в сторону этого грохота и визга. Несовершенство и избавление от иллюзий — главные темы сегодняшнего дня. Ключом к пониманию этого могут служить слова Боба Дилана: "Человек — это лишь безобразие красоты".

У современного поколения подростков общее ощущение, что они живут в мире автомобильных магистралей, реактивных самолетов и блеска неоновых реклам, и спокойствие они находят лишь в сердцевине звука. Сравните их идеалы с идеалами старшего поколения, и вы перестанете удивляться, что музыка у них другая.

Подростки тридцатилетней давности более всего увлека-

лись спортом, романтическими свиданиями и издевательствами над "яйцеголовыми". Сегодняшние подростки, задающие тон всему поколению, пытаются быть атлетами, отличниками, секретарями комитетов, вожаками классов, то есть страстно желают социального престижа. В борьбе за самоактуализацию наибольшая тяжесть ложится как раз на юношеские годы.

Посмотрим теперь на актуализирующегося подростка в терминах трех основных описательных категорий любой актуализирующейся личности: творчества, межперсональной чувствительности и осознания.

1. ТВОРЧЕСТВО. Актуализирующийся подросток — это творческий бунтарь. Он находит в себе мужество бунтовать здоровыми способами. Его протест выражается не внешними символами (длинные волосы, узкие брюки, броский макияж), а целью, направлением, смыслом.

2. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. Он не только понимает чувства своих сверстников, но и с пониманием относится к своим родителям. Он старается не шокировать их своей одеждой или жаргоном.

3. ОСОЗНАНИЕ. Он хочет испытать полную радость сегодня и испытать переживание целиком. У него есть чувство истории и целевой ориентации, однако жизнь его проходит здесь и теперь. Он похож на спортсмена, который катается на доске по волнам и радуется не только небольшому кусочку дерева, на котором он мчится, но и силе волн, порывам ветра, прибрежному песку и обширности моря.

ПОДРОСТОК, как и все мы, изначально манипулятор, стремящийся вырасти в актуализатора. И основная работа родителей, как мне кажется, в том, чтобы сойти с дороги и не мешать ему на этом пути.

Глава

5

ВЛЮБЛЕННЫЕ

Любовная игра столь же стара, сколь человеческий род. Со времен Адама и Евы продолжается спор, кто же несет ответственность за съеденное Адамом яблоко? И большая часть нареканий достается Еве за использование приемов соблазна, коими она пыталась склонить его к действию. Конечно, любовная игра никогда не родилась бы на свет, если бы на свете не появилась женщина с ее уловками. И только женщине мы обязаны тем, что любовная игра просуществовала в течение многих веков. Однако, чтобы оказаться во что-то втянутым, требуется наличие, по крайней мере, двоих. Активного — мужчины и пассивной — женщины. Оба, как правило, бывают весьма манипулятивны.

Любые романтические отношения между мужчиной и женщиной — плодороднейшая почва для манипуляций. Мы знаем, что манипуляции могут быть как пассивными, так и активными. Остается установить различия между актуализирующейся и манипулятивной любовью.

Мужчина-манипулятор видит в женщине объект сексуального завоевания. Для него женщины — это вещи, а не личности. Число побед, которые он одержал, — это мера его мужественности, а какие личностные потери несут при этом его "побежденные" — для него несущественно.

Женщина-манипулятор использует мужчин, чтобы почувствовать себя более привлекательной. Ей нравится чувство женского очарования, нравится мужское внимание, нравится дразнить и завлекать мужчин, причем не ради конечного результата. Ей нравится сам процесс очаровывания. Она лишь соблазнительница, и крайне манипулятивная женщина получает огромное садистское удовлетворение, отвергая мужчину, который всерьез ею увлекся.

Итак, четыре ситуации из моей врачебной практики, которые хорошо иллюстрируют манипулятивные любовные отношения.

ДЖИМ И ДЖЕЙН

Они познакомились в колледже и после нескольких ознакомительных бесед решили встречаться и проводить время вместе. К несчастью, оба они — манипуляторы, и по этой причине, во-первых, НЕЧЕСТНЫ, во-вторых, НЕСВОБОДНЫ, в-третьих, НЕДОВЕРЧИВЫ и, в-четвертых, НЕ ОСОЗНАЮТ того, что происходит.

В силу своей нечестности ни один из них не признает, что понастоящему заинтересован в другом. Вместо этого они разыгрывают спектакль, вводя в заблуждение друг друга. Каждый из них заставляет другого думать, что любит и ценит его, что он "единственный" и "ненаглядный", в то время как это просто блеф.

Свободу они утратили, когда поставили во главу угла привычку. Ни Джим, ни Джейн не хотят рисковать своим стабильным положением и искать новых друзей; им очень удобно иметь "кого-то" под рукой.

Они не доверяют никому, но себе — прежде всего. И в силу этого недоверия они не способны радоваться многообразию молодых людей на открытой "ярмарке" невест и женихов.

Они, наконец, не осознают ни своих способностей, ни спо-

собностей другого, ни потенциала, ни ограничений своих отношений. Они затормозились, заморозились в нынешнем, далеко не лучшем состоянии общности. И каждый безжалостно тратит драгоценное время другого.

МЭРИ И МАК

Они познакомились на коктейле. Мак предложил встретиться на следующей неделе и пообедать вместе, что они и сделали. После обеда, за которым было выпито несколько рюмок мартини, Мак предложил пойти в мотель (будучи активным манипулятором, Мак не любит терять время). Мэри, однако (как типичный пассивный манипулятор), возмутилась. Ей нравятся ухаживания; ей необходим ритуал "завоевывания". Впрочем, Мак ей нравится, и она пошла бы с ним в мотель, если бы не прежняя установка и привычка...

Возможны два исхода ситуации: либо она пойдет на поводу у своего желания и ляжет-таки с ним в постель, либо он галантно раскланяется, поняв, что нет надежды на легкую победу. Впрочем, более настойчивый манипулятор мог бы еще какое-то время вкладывать деньги в бифштексы и мартини.

В подобных ситуациях каждый манипулятор немного заботится о другом. Именно немного. И ни один манипулятор не захочет взять на себя всю полноту ответственности за последствия интимных отношений, а такой риск всегда есть. Я имею в виду не только вероятность беременности. Манипулятор рискует собой, ведь он может просто-напросто влюбиться. Он боится и не хочет подобного рода эмоционального вовлечения, эмоциональной зависимости. Он хочет управлять и не хочет быть управляемым!

Именно поэтому Маку нужны обычные сексуальные отношения, которые легко контролируемы. Если же (не дай Бог! — думает он) Мэри слишком ему понравится и он влюбится, это неизбежно приведет к потере контроля, а манипулятор не может вынести потери контроля над ситуацией.

МАРВИН

Он взбешен! В течение всей ночи ругался с женой и под утро дал себе страшную клятву "рассчитаться с ней". На следующий же день, придя к себе в контору, он улыбнулся своей секретарше с особенной теплотой. Чуть позже — пригласил ее пообедать с ним.

Всего несколько дней флирта, особого внимания, подарков — и ошеломленная секретарша соглашается встретиться с боссом вечером. Увы, она не столь невинна, как мог предполагать Марвин, и уже давно лелеяла тайные мысли, что постель босса может стать стартовой площадкой ее карьеры.

Значит, она довольна тем, как все обернулось. Марвин — он просто в восторге. Не потому, что секретарша как-то особенно ему мила, а потому, что она прекрасное средство, с помощью которого он может расправиться со своей женой. Он получает огромное удовольствие от того, что обманывает свою жену, и его страсть к секретарше — это не что иное, как враждебность к жене.

МАРТА

Марта — жена Марвина. Тоже манипулятор с солидным стажем. И радости ее не было границ, когда она обнаружила в кармане мужа записку от секретарши. Чем обидней ей откровенная интимность этой записки, тем больше она торжествует. "Ах так?!" — мысленно восклицает она. "Как ты мог так поступить со мной?!" — продолжает она свой внутренний монолог. "Как бы там ни было, — подводит она итог, — ни при каких условиях ты не получишь развода!"

И это вместо того, чтобы почувствовать себя по-настоящему несчастной или униженной или со слезами и страданиями простить своего мужа за связь с другой женщиной... Нет! Она с трепетом ищет дубинку, которой ударит его по голове. Она отныне — пожизненный враг своего мужа, и только смерть сможет их примирить.

А теперь давайте посмотрим на все эти ситуации еще раз и попытаемся представить себе, что бы изменилось, будь их участники актуализаторами.

ОПЯТЬ ДЖИМ И ДЖЕЙН

Если бы каждый из них был честен и открыт для другого, их отношения сложились бы иначе. Если он или она видит в другом потенциального партнера по супружеству, то так и надо сказать. Если нет — то и этого не следует скрывать. Просто нет смысла морочить друг другу голову. На житейские спектакли все-таки уходит слишком много времени и сил. А жизнь между тем проходит.

Если бы актуализаторы Джим и Джейн поняли, что их отношения теряют свою первоначальную ценность и становятся

обоим или кому-то одному в тягость, они пошли бы на риск **прервать** их. Они — свободны и не попадают в плен отношений, которые уже мертвы.

Актуализаторы Джим и Джейн прекрасно осознают ценность друг друга и продолжают оценивать непрерывно, поскольку человек постоянно меняется и его нельзя оценить раз и навсегда. Они доверяют себе и своему партнеру, поэтому для удержания своего любимого им не нужны манипулятивные трюки.

ОПЯТЬ МЭРИ И МАК

Итак, они встретились на коктейле. Их сразу потянуло друг к другу, и... наверное, Мак мог бы сказать нечто такое:

— Странно, я вижу вас впервые, но мне хочется увидеть вас еще и еще. Есть в вас какая-то притягательность, и у меня просто не хватает сил от вас оторваться.

А Мэри, наверное, могла бы ответить:

— Стыдно сказать, но я чувствую нечто похожее. Это ведь плохо, как вам кажется?

— А что же здесь плохого? — мог бы ответить Мак. — Когда люди нравятся друг другу с первого взгляда — это редкая удача.

— Да, должно быть, ответила бы Мэри, — но ведь есть и общественные приличия, которые, как нас учили всегда, непреложны.

— Знаете, — сказал бы Мак, если бы был актуализатором, — большую часть нашей жизни мы тратим на действия, полностью соответствующие общественным приличиям. Они — везде, куда ни бросишь взгляд, — приличия, приличия, приличия... А в последнее время я стал патриотом своих собственных глубоких чувств.

— То есть — на приличия надейся, но и себя не забывай?

— Позвольте, я зайду к вам вечером за ответом?

Это был воистину разговор актуализаторов, и каждая личность была предельно честна в своем выражении. Каждый глубоко осознавал свой внутренний конфликт, который и доверил другому.

ОПЯТЬ МАРВИН

После схватки с женой Марвин, как известно, бросился соблазнять свою секретаршу. Такое может случиться и с актуализатором, поэтому представим себе, что и Марвин, и его секретарша — актуализаторы. Как тогда пойдет их разговор?

— Я чувствую, что мы оба на дурной дорожке, — могла бы сказать секретарша. — Я глубоко уважаю вас и ценю, но столь же уважительно я отношусь и к вашей жене.

— О, дьявол! — скорее всего воскликнул бы Марвин, если

он нормальный мужчина. — Мы едва успели начать, а вы уже все испортили. Зачем, скажите, было приплетать сюда мою жену и втаскивать ее в НАШИ с вами отношения.

— А мне казалось, — должна сказать секретарша, — что вы счастливы со своей женой.

— Это только так кажется, — вероятно, возразил бы Марвин. — У нас настоящая война.

— Я думаю... Извините, может быть, это бестактно, но не сказать я не могу... Может быть, вы видите во мне союзницу в этой войне?

Как видите, все точки над і расставлены. Секретарша продемонстрировала здесь тот вид честности, который обычно помогает людям выпутаться из сложных ситуаций. Она в данной ситуации больше заботилась о других, чем о себе, не стремясь нажиться на чужой беде. Актуализаторам свойственно откладывать немедленное удовлетворение своих желаний ради более глубоких ценностей.

Кстати говоря, одна из характеристик актуализирующихся отношений состоит в том, что прежде, чем выразить чувства в действии, их осторожно выражают в словах. Манипуляторы же, напротив, действуют импульсивно, не осознавая полного диапазона своих чувств, и даже мысленно стараются не комментировать свои действия, не объяснять их.

ОПЯТЬ МАРТА

Один из труднейших вопросов — для многих неразрешимый — как реагировать на неверность супруга? Самая распространенная реакция — обличение, гневный протест, как это сделала Марта. С большим искусством подходит к этому вопросу Карэн Хорни. Она предполагает, что главная трудность не в самой неверности, а в гордости "невинной половины". Когда Марта восклицает: "Как ты мог такое сделать?", на самом деле она имеет в виду: "Я слишком благородна, и со мной ничего подобного случиться не могло". Для нее невыносимо, что муж выскользнул из-под ее манипулятивного контроля. Отказываясь дать ему развод, она восстанавливает контроль: пусть не прежний, но тоже достаточно жесткий.

Будь Марта актуализатором, она бы согласилась, что супружеская неверность — вещь вполне обычная и что случиться это может с каждым. Более того, она должна была бы задуматься: какой вклад в измену своего мужа сделала лично она.

Никогда мужские измены не происходят без помощи жен. Можно сказать так: Марвин выстрелил, но Марта зарядила ружье.

Далее актуализатор задумался бы, насколько разрушительным для них обоих может стать ее несогласие на развод.

И наконец (и это самое главное), ей нужно мобилизовать весь свой человеческий потенциал, все свое мужество и... простить своего мужа. Если она сможет сделать это, она сделает шаг не только к его, но и к своему спасению.

В игре под названием "любовь" почти невозможно удержаться от манипуляций. Каждого из нас так и тянет увидеть в своем партнере — любовную добычу, а не личность. Проблемы, возникающие между любящими, где каждый не только объект страсти, не только член семьи, но и живое трепетное человеческое существо, должны решаться без лжи и контроля.

Самое трудное, чему человеку предстоит научиться, — это быть честным перед лицом своих собственных чувств. Но это возможно. И — необходимо для счастья.

Случаи, которые я описал, предельно типичны, и каждый психолог сталкивается с такими ежедневно. И что же?

Увы, использование или эксплуатация другого стала для нас нормой жизни. Что с того, что те, кого мы эксплуатируем, зачастую согласны на это? Хозяин кондитерской может денно и нощно призывать своих служащих быть ему признательными за те подачки, которые он выплачивает им, но вряд ли они будут когда-нибудь ему благодарны.

Для актуализатора любовь — это не просто эмоция или физическое желание. Это прежде всего забота и уважение. Именно поэтому секс — это очень мощное, очень значимое, но — ПРИЛОЖЕНИЕ к человеческим отношениям. Если же секс существует как самодостаточная область человеческих отношений, то мы имеем дело с онанистами, которым для удовлетворения своих желаний просто мало одного (своего) тела и нужно еще одно. Именно тело, а не человек. Вещь, которую можно положить с собой в постель.

Впрочем, повышенная сексуальность может быть приметой болезни. За ней может скрываться, например, боязнь одиночества, чувство неполноценности и — отсюда желание победить или быть завоеванной, тщеславие или садизм. Такой секс, за которым нет любви, — манипулятивен и фальшив.

Глава

6

УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКИ

Класс — одно из самых подходящих мест для манипуляции. Основная причина в том, что школьные администраторы прежде всего настаивают на поддержании дисциплины. А контроль над другими, как мы уже видели, низводит человеческие существа до положения вещей. И любые Джон и Мэри, родившиеся с нормальным запасом человеческих чувств, превращаются в элементы набора "учеников" средней дневной посещаемости.

Как только детей начинают усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать им жесткие правила, они немедленно начинают протестовать. Дети вообще склонны противостоять контролю, а в школе — особенно. Мы все помним таких "непод-

дающихся" — бунтарей, головорезов, непослушных со времен наших школьных лет. Как правило, они-то и запоминаются на всю жизнь. Мы даже помним их имена, а попробуйте-ка вспомнить имя какого-нибудь тихого и послушного отличника? Мы помним также их приемы, с помощью которых они пытались противостоять бесконечному школьному контролю. Помним мы и приемы учителей, с помощью которых они наводили порядок в классе и воздействовали на возмутителей спокойствия: пристальный взгляд, резкое замечание, наказание, угроза вызвать родителей в школу, изоляция (выгнать из класса или отставить стол нарушителя в сторону), вызов к директору, издевки и т.д.

Все эти приемы, как мы видим, негативны и носят приказной, принудительный характер. Они направлены на взращивание конформизма, а отнюдь не творчества. Печально, что вместо стимулирования изобретательности, продуктивности, любви к новому и неизвестному манипулятивное поведение учителей приводит к противоположному результату. В этом — устойчивый парадокс современного положения в области образования.

Мы привыкли смотреть на проблемы с поведенческой точки зрения: какую бы ситуацию мы ни обсуждали, во главе угла всегда "кто и как себя ведет". При этом мы упускаем нечто чрезвычайно важное. Правильнее было бы рассматривать проблемы с точки зрения интереса.

Хорошо известно, что интерес школьника к школе стремительно падает, и каждый следующий год несет существенное уменьшение этого интереса. Что это значит? Может быть, школа становится менее интересной? Или жизнь за стенами школы — более интересной? Или учителя не так увлекательно преподают свои предметы?

Думаю, что все это верно, и можно назвать еще сотню причин.

Давайте подойдем к двери любого класса и послушаем, как и о чем разговаривают учителя с учениками.

Ученик: Где больше муравьев — внутри или снаружи?

Учитель: Я никогда их не спрашивал. Займись делом.

Студент: Я думаю, какую тему взять для статьи: "Школа и правонарушения малолетних" или "Психика преступников?"

Профессор: Любая отвечает требованию. Решайте побыстрее.

Ученик: А почему здесь двойное сочленение?

Учитель: Мы займемся этим завтра. Сегодня мы изучаем мускулы.

Ученик: У нас есть кошка, которая выгибает спину и шипит, когда кто-то проходит мимо ее котят.

Учитель: Сейчас меня интересуют не кошки, а защитная расцветка птиц.

Во всех этих разговорах учитель проявил себя как безнадежный манипулятор. Он ни разу не воспользовался заинтересованностью своих учеников. Учитель-актуализатор всегда отождествляет свой ответ с интересом ребенка, даже тогда, когда он кажется не относящимся к теме урока или к предмету вообще. Наш — манипулятивный — учитель интересы детей считает неважными и глупыми. И тем самым отбивает у детей интерес к школе вообще. А значит — роет себе яму. Поэтому мне хотелось бы предложить учителям несколько подходов к своей работе, которые могут помочь им в их нелегком деле.

1. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос. Во время дискуссии мы имеем обыкновение не слушать собеседника, поскольку в интервале, когда говорит он, мы обдумываем, что скажем дальше. Поэтому диалоги современных людей правильнее было бы назвать параллельными монологами.

При обучении эта тенденция приводит к прерогативе лекций, посвященных тому вопросу, которого пока еще никто не задал. Как бы ни ликовал учитель, читая такую лекцию, у учеников все равно останется чувство "чего-то не того".

Поэтому обязательно надо позволять ученикам задавать вопросы и обязательно надо отвечать на них. Хорошо при этом может выглядеть просьба повторить вопрос или признание: "Извините, я не понял". Во всем этом чувствуется уважение к ученикам, и они это очень ценят.

2. Вопрос, как правило, заслуживает большего, чем ответ.

Существует странная теория, превалирующая в нашем, заезженном экспертами обществе. Она состоит в том, что вопрос заслуживает только точного ответа. Авторы этой теории почему-то допускают, что отвечающий абсолютно точно и полно понял того, кто задал ему вопрос. Это несусветная глупость. На деле каждый из нас имеет тенденцию слишком доверять собственному здравому смыслу. Это верно и для преподавателей. И ответ, как правило, бывает уже вопроса. Поспешный ответ ограничивает, обедняет обучение; сужает ту его область, которая была очерчена вопросом.

3. Завышенная готовность немедленно ответить усиливает опору на внешний опыт и отучает смотреть внутрь.

Эксперты необходимы, и порой мы не можем без них обойтись. Но студенты так рано перестают думать, рассуждать самостоятельно в основном из-за того, что им ПРОЩЕ спросить кого-то, кто знает, нежели искать ответ самим и думать над ним.

Будучи полностью удовлетворенными ответами других, они привыкают не полагаться на свои способы решения проблемы.

Да, ответы, приходящие слишком кстати, могут стать непреодолимой преградой на пути к прогрессу тех, кто учится, и свести на нет их стремление найти руководство в самих себе.

4. Вопрос задают не всегда для того, чтобы получить ответ.

Однажды школьник спросил учителя: "Отчего бывает гром?" После того как учитель закончил объяснение динамики электрических бурь, мальчик уверенно заявил: "Это неправда. Мой отец говорит, что гром гремит из-за трактора". Ситуация тупиковая, но ее можно было бы избежать, если бы учитель поинтересовался, чем вызван вопрос. В некотором смысле вопрос этого мальчика означал: "Я слышал от отца нечто интересное". И если бы учитель дал ему возможность поделиться этой новостью с классом, он получил бы шанс дать верное представление о природе грома всем детям.

Иногда вопросы задаются для того, чтобы прощупать почву, но опять же не для того, чтобы получить ответ. Школьник, например, может спросить: "Вы знаете, что ребенок всегда должен слушаться свою мать?" Конечно, учителю нелегко будет узнать, чем вызван такой вопрос. Он может предположить, что чувством вины, но чем конкретно?.. Весьма вероятно, что ребенок проверяет, как учитель будет реагировать, и тогда уже сделает вывод, продолжать или нет. Если учитель скажет: "Да. Обязательно нужно слушаться!" — дискуссия рискует затухнуть на этом самом месте — ребенок теперь знает, что небезопасно признаваться в своих прегрешениях. Если учитель скажет: "Нет", — ребенок почувствует себя оправданным и тоже может прекратить дискуссию. Поэтому лучшим ответом мог бы стать такой, который и заинтересует ребенка, и не напугает. Например: "А-а, ты, наверное, хочешь знать, как и когда надо повиноваться". Вот тогда учитель полностью расчистил бы площадку для выражения детской озабоченности.

В широком смысле все эти вопросы иллюстрируют растущую боль саморазвития, и учитель может помочь маленькому человеку расти не столь болезненно. Понимание, уважение и поощрение детских вопросов пробуждают в ребенке интерес к миру. Манипулятивные же ответы закрывают диалог, душат интерес и задерживают рост.

Глава

7

УЧИТЕЛЬ И ПОДРОСТОК

Учителю ничуть не проще справиться с проблемой подростков, чем родителям. Проблема эта, как правило, базируется на принудительном школьном попечительстве.

Эдгар Фриденберг заявил, что школа должна регулировать поведение, и наделил школы силой закона. Школы теперь обладают полномочиями подвергать цензуре школьные газеты, запрещать спорные диспуты, контролировать ассоциации, накладывать ограничения на стиль одежды и причесок. В кого в такой ситуации превращается учитель?

Фриденберг уверяет нас, что на самом деле подросток не бунтует против учителей, а лишь разочарован и безразличен. Назвать подростка бунтарем, считает Фриденберг, — значит

предположить, что авторитеты, против которых он бунтует, хотя и неприемлемы для него, но законны с его точки зрения.

Отношение к школе и учителям наиболее недовольных подростков похоже на разочарование Алисы в Стране Чудес, которая заявляет беспорядочным и претенциозным созданиям: "Вы всего лишь колода карт!" То, что подросток безразличен или разочарован, иллюстрируется его постоянным заявлением: "Все это ерунда". Наши подростки слишком сильно сориентированы на своих сверстников, и в этих условиях образование не такая уж ценность для них.

Разочарование в учебе может наступить и потому, что учителя слишком мало их уважают. Ведь большинство учителей считают, что юность — это что-то полувзрослое, нуждающееся в надзоре и заслоне от неприятностей.

"Учителя фальшивы, — сказал один подросток на заседании школьного совета, — они говорят, что заботятся о нас, но мы им нужны для того лишь, чтобы они могли выглядеть хорошими. Они озабочены нашим поведением, поскольку оно отражается на процессе обучения, но на самом деле им на нас наплевать".

Думаю, каждому учителю надо прислушаться к этим словам, несмотря на то что они чересчур категоричны.

Иначе ваши ученики обязательно станут ловкачами. Самые распространенные формы школьного ловкачества таковы:

1. Столкнуть родителей и учителя.

"Моя мать говорит, что это глупое задание", "Я не мог сделать домашнее задание, потому что вчера у нас были гости", "Мой отец считает, что это пустая трата времени".

2. Беспомощность.

"Я не могу, у меня не получается, помогите мне, пожалуйста".

3. Болезнь.

Частое обращение к врачу, особенно во время контрольных работ.

4. Лесть.

"Вы самый хороший учитель из всех, кого я знаю", "Вы так интересно рассказываете, мне все-все понятно".

5. Настроить одного учителя против другого.

У учителей тоже выработана четкая система манипуляций, с помощью которых они защищаются.

1. Система доносов.

Воспитатели частенько приучают детей к тому, чтобы они шпионили друг за другом и докладывали учителю, кто курит, кто ругается, кто хулиганит.

2. Система любимчиков.

Учителю спокойнее, когда среди учеников есть "свои", которых он купил тем, что сделал из них фаворитов, доверенных лиц. Им можно поручать наиболее ответственные дела, награждать их за хорошее поведение.

3. Создание атмосферы неизвестности.

С трудными подростками легче справляться, если держать их в состоянии беспокойства по поводу того, переведут их в следующий класс или нет. Учителю остается только постоянно создавать угрозу того, что их не переведут.

4. Унижение.

Трудные дети "платят" за свои грехи тем, что их регулярно выставляют на посмешище, доказывая окружающим, что они дураки, неучи и хамы.

5. Оценка как наказание.

Наказание ребенка тройкой или двойкой лишает его привилегированного положения в классе; наказание неудовлетворительным поведением заставляет его оставить занятия в атлетическом клубе или спортивной секции. "Тройка" вместо "четверки" лишает ребенка определенных привилегий. "Двойка" вместо "тройки" создает угрозу того, что его оставят на второй год. (Кстати, плохие отметки держат под контролем не только детей, но и их родителей.)

6. Нелестные сравнения.

Можно бесконечно ставить ребенку в пример его старших сестер и братьев, говоря, что вот они-то были хорошими, а онто — совсем наоборот. Один из наиболее самолюбивых подростков на моей памяти всю свою школьную жизнь догонял круглые пятерки старшей сестры. Все дети, у кого есть братья или сестры, вынуждены работать с довеском такого рода.

Конформизм и активный контроль — это ценности среднего учителя. И труднее всего им приходится с творческими детьми, способности которых выше среднего. Как правило, эти дети характеризуются тем, что носятся с дикими и неуправляемыми идеями, пытаются продуцировать свои идеи нестандартными способами; не пользуются протоpенными дорожками; им свойственен юмор, игривость, свобода в проявлениях. Как правило, именно такие дети оставляют впоследствии заметный след в жизни, а тихони, послушные учительские любимчики остаются серыми и незаметными.

Обучение, которое помогло бы ученикам развить их творческие способности, должно опираться на взаимный интерес учителя и ученика.

8. Зак. 5045

Глава

8

МУЖЬЯ И ЖЕНЫ



мброуз Бирс, верный своей сардонической манере, определил семейные отношения как "сообщество, состоящее из хозяина, хозяйки и двух рабов". Ибсен писал, что супружество — это "предмет, который вы получили с тем, чтобы отдать ему весь свой разум". Несомненно, и у вас есть собственный взгляд на супружество, так давайте посмотрим, из чего, собственно, он складывается. Поэтому я решил начать эту главу с контрольных вопросов по теме "СУПРУЖЕСТВО". Вам сейчас предстоит ознакомиться с семнадцатью заявлениями, касающимися семейной жизни. Отметьте те из них, которые кажутся вам верными. По вашим ответам можно будет судить, насколько вы готовы к се-

мейной жизни, и правильные ответы, точнее — правильную реакцию на предложенные вам заявления, вы найдете в конце главы, но не стоит проверять себя сразу после заполнения теста. Прочтите главу о супружестве, и, может быть, вам захочется изменить свои прежние ответы. Итак, тест:

1. Вы либо любите, либо нет, третьего не дано.

2. Неразумно быть ребячливым в супружеских отношениях.

3. Любящие друг друга мужчина и женщина не могут быть друзьями.

4. Ревность — опасная вещь в супружестве.

5. Супружество — это, по сути, слияние двух людей в одно целое.

6. Лучший способ сохранить любовь в супружестве — пригасить свои потребности и полностью подчиниться своему партнеру.

7. Жена должна понимать, что, выйдя замуж, она наделила своего мужа своеобразным правом владеть ею.

8. Когда это необходимо, муж или жена должны позволять своему партнеру эксплуатировать их.

9. Жена должна удовлетворять сексуальные потребности мужа, когда бы он этого ни потребовал.

10. Гнев противоположен любви, и любовные отношения никогда не должны быть сердитыми.

11. Лучше критиковать, чем сердиться.

12. Чтобы оправдать наши чувства, необходим разум.

13. В супружеском конфликте ни в коем случае нельзя причинять боль своему партнеру.

14. Супружеская борьба в действительности не нужна, если муж и жена достаточно умны и в состоянии разрешить любой спорный вопрос.

15. Людям следует управлять своими эмоциями и никогда не следует терять контроль над собой, визжать, кричать и т.п.

16. В семейных отношениях надо стараться избегать слез.

17. Мужчина и женщина, которые в действительности любят друг друга, не затевают борьбы. Любовь побеждает все.

Женатые люди живут в узаконенных отношениях интимности, и сильнейшие чувства, которые движут супругами, — это ЛЮБОВЬ и НЕНАВИСТЬ.

У любви есть несколько форм. Первая, и самая распространенная в супружестве, — это ПРИВЯЗАННОСТЬ.

1. **ПРИВЯЗАННОСТЬ.** Или, иными словами, необусловленная забота. Такая, как у родителей к ребенку. Опасность в

том, что иногда у родителей возникает ложное чувство, что они собственники своих детей, и тогда привязанность превращается во владение.

Ни один из супругов на самом деле не владеет другим.

Актуализированные супружеские отношения базируются на привязанности и признании ценности своего супруга.

2. ДРУЖБА. Она базируется на признании ценности другой личности. Дружба становится манипулятивной, когда мы начинаем эксплуатировать или использовать в своих интересах личность другого человека и когда именно это ставится во главу угла наших взаимоотношений. Истинная дружба непременно предполагает уважительное отношение к времени и индивидуальности другого человека.

3. ЭРОС. Это романтическая любовь, которая обязательно сопровождается назойливостью, ревностью, исключительностью и сексуальным желанием. Романтическая сексуальная любовь легко становится манипулятивной, и тогда мы называем ее "обольщением".

4. ЭМПАТИЯ. Это милосердная альтруистическая форма любви, которая основывается на глубокой заботе о другом. Такую любовь мы иногда называем милосердием или состраданием.

5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ. В сущности — это способность трезво оценить себя и признать как сильные, так и слабые свои стороны. Интересно, что и любовь к себе может стать манипулятивной. Например, когда человек решается на поступок, унижающий его достоинство; когда человек в той или иной ситуации воспринимает себя скорее как вещь, нежели как личность. В сексуальной области это называется проституцией. Впрочем, в любой другой области — тоже. В супружестве проституирует тот, кто никак не ограничивает партнера и намеренно ставит свои потребности на второе место. Любить себя — значит уметь сказать "Нет!", когда притязания слишком велики.

Для того чтобы помочь нам лучше разобраться в перипетиях супружеских отношений, Абрахам Маслоу делит любовь на две категории: БЫТИЙНАЯ любовь (Б) и НЕДОСТАТОЧНАЯ любовь (Д).

Когда мы любим Б-любовью, нами движет уважение и восхищение. Мы любим этого человека самого по себе, в его бытии. Когда же мы любим Д-любовью, мы эксплуатируем объект своей любви, манипулируем им. То есть мы любим его как средство, а не как результат. Мы отказываемся прини-

мать его таким, каков он есть, и все время хотим, чтобы он "стал таким-то" и "изменился так-то".

Маслоу нашел очень удачную аналогию этих двух форм любви — любовь к нашим собакам. Породистых собак мы обычно любим страстной Д-любовью и много сил отдаем подрезанию ушей, хвостов, стрижкам, селекционированию. Зато дворняжек любят Б-любовью, и они милы своим хозяевам такие, какие есть, — счастливые и игривые, хотя и "неправильные".

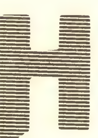
Не будем спорить о том, какая любовь лучше, конструктивнее. Скажем только, что Д-любящий больше похож на скульптора, который лепит нечто из глины, или же на победителя, требующего беспрекословного подчинения.

В супружестве очень редко встречается какая-либо одна из этих форм любви; как правило, мы любим смесью из Б- и Д-любви. Но у манипулятивной личности превалирует Д-любовь. Исследования показали, что актуализирующаяся пара любит (если попытаться определить "химический" состав их любви) ББД-любовью.

Глава

9

ЭМОЦИИ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ



ачнем с гнева и ненависти. О гневе и ненависти обычно говорят, как о чем-то противоположном любви. Для того чтобы опровергнуть это нелепое допущение, надо расшифровать сами термины. Расшифровать и дополнить.

В семейных отношениях проблема агрессии — одна из самых главных. А причин — у нее — никак не более десяти. Попробуем перечислить основные.

1. ВРАЖДЕБНОСТЬ. Она негативна и разрушительна. Это даже не чувство, а отношение, и она не создает контакта между людьми. В супружестве враждебность выражается в косых взглядах, нарочитом молчании и сарказме.

2. ГНЕВ. Очень ценное чувство и прекрасный способ создания контакта. Перлз говорил, что гнев сродни чувству симпатии. Он объединяет людей, поскольку перемешан с заботой. Гнев не может служить средством разрушения отношений — наоборот. Он опрокидывает барьеры, которые препятствуют контакту людей друг с другом. Гневаться время от времени — значит любить и жаждать контакта. Без гнева в любви наступает стагнация и утрачивается контакт.

3. ВИНА. Это негативное чувство к себе за совершение чего-то плохого. Перлз уверен, что девяносто процентов вины — это на самом деле скрытая враждебность к другим. Конечно, есть и настоящая, а не фальшивая вина, но это большая редкость. Принять на себя ответственность за те или иные нежелательные последствия мало кто может. Большая часть вины имеет подтекст прямо противоположный: "Мне не следовало бы делать этого" переводится обычно как "ТЕБЕ не следовало бы делать этого".

Поскольку в чувстве вины, как правило, много враждебности и притворства, мы считаем, что признание в своей вине — это скрытая попытка критиковать других. Кроме всего прочего, выражение вины направляет враждебность внутрь, а следовательно, разрушает личность.

4. ОБИДА. На девяносто процентов — это мстительность, и когда говорят: "Мне так обидно!", — как правило, испытывают жажду мести. Жена, заявляющая о своей обиде на мужа, который забыл поздравить ее с именинами, на самом деле сердита на него. Не подумайте, что всякая боль — это мстительность. Иногда мы действительно чувствуем горечь и плачем вполне беззлобно, но это нетипично.

Семейные отношения без взаимных обид практически невозможны. Более того, обида — это необходимая составляющая здоровых отношений. Только надо понять раз и навсегда: в семейном конфликте вовсе не обязательно выигрывать. Тогда конфликт может стать плодородной почвой, на которой может созреть правильное решение.

Когда достаточно выражены и глубоко прочувствованы боль и обида, личность имеет все возможности для роста. Супружество не есть и не должно быть взаимозащищающимся обществом. И супруги имеют полное моральное право время от времени причинять боль друг другу. Важно только понимать, что наши нападки провоцируют ответную реакцию; и атаки в супружеской жизни совершаются, как правило, оттого, что наш партнер обижен.

5. НЕНАВИСТЬ. Это застывшая враждебность. Ненавидеть — значит связывать собственную энергию; это очень расточительно по отношению к своим внутренним ресурсам. Для того чтобы не разрушать себя ненавистью, ее следует обратить в гнев, способствующий контакту. Если же этого не сделать, то психические расстройства не заставят себя долго ждать.

6. КРИТИЧНОСТЬ. Это явная негативность, которая может выражаться с чувством, а может — без, неэмоционально, тускло. Критичность часто бывает трусливой, поскольку она не всегда высвобождает эмоции. Критика, которой дают излиться с чувством, способствует созданию контакта. Критика без чувств сводится к простому негодованию. За привычным ворчанием жены порой трудно бывает разглядеть причину ее беспокойства. В сущности, критичность — это подмена эмоции. Избежать ее можно опять-таки гневом.

7. УХОД. Прервать контакт можно либо физически (уйти), либо обидевшись (надуть губы), либо молчанием. Как правило, уход от контакта в момент семейного конфликта — это манипулятивный способ сохранить ситуацию и не выпускать партнера из-под контроля. Но бегство от конфликта никогда не разрешает проблему; обе стороны чувствуют незавершенность, и такой конфликт может тлеть неопределенно долго. Иногда — годами.

8. БЕЗРАЗЛИЧИЕ. Думаю, этот термин не надо объяснять. Отсутствие какого бы то ни было чувства (а это мы и называем безразличием) однозначно говорит об отсутствии заботы и губительно для семейных отношений. Если пришедшие к психотерапевту супруги жалуются на взаимное безразличие — помочь им невозможно. Пока ими владела враждебность, ненависть, гнев, их отношения были еще живы. Когда наступило безразличие — отношечия умерли. И ни один психотерапевт не станет заниматься оживлением трупа.

Глава

10

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО КОНФЛИКТ

"Стремитесь избегать конфликтов" — советует вам всесильный Дейл Карнеги. По всей видимости, он всерьез полагает, что это возможно. Конфликт возникает из различия потребностей и целей разных людей, которые вступают во взаимодействие. Для того чтобы избежать конфликтных ситуаций, нужно как две капли воды быть похожими друг на друга. Даже сиамские близнецы конфликтуют, что уж говорить о мужьях и женах. Так что согласимся с тем, что конфликт в человеческих отношениях неизбежен. И — добавим — необходим. Борьба супругов в творческом конфликте почти всегда приводит к творческим решениям. Актуализирующийся партнер уважает других за то, что они не похожи на него, так же как ученый ищет опровержение

очевидного. Актуализирующийся партнер по супружеству должен быть благодарен конфликту.

Здоровые семейные отношения — это такие отношения, в которых творческая борьба и конфликт присутствуют чаще, чем отсутствуют. Живые, работающие отношения обязательно ведут к конфликту, а следовательно — к росту. Любовь не означает отсутствия борьбы. Любящие друг друга нуждаются в борьбе время от времени, иначе они начнут задыхаться. Однако в большинстве своем люди считают, что в супружеских отношениях они должны быть рациональными, логичными и избегать проявления сильных чувств. Большинство супружеских пар убеждают друг друга в своей правоте с помощью фактов, доводов, примеров, а не с помощью чувств.

На самом деле страх, который мешает нам гневаться или рыдать, — это страх перед возможной обидой или даже страх быть оставленным. Люди настолько боятся этого, что способны бесконечно отрицать свои естественные враждебные чувства. В результате чего они не способны подняться выше мелких придирок относительно нестоящих вещей, а столь низкий полет неизбежно приводит их к психосоматическим расстройствам. Поэтому я хочу порекомендовать вам не бояться сильных чувств и относиться к ним как к норме супружеской жизни.

Учитесь выражать себя, свои чувства. Но помните — целью спора не должен быть выигрыш. Высшая цель спора — выразить свое Я.

Исходя из того, что семейная дискуссия не обязательно должна быть дружественной, сделаем несколько выводов.

1. В споре постарайтесь встать на сторону своего партнера и “предсказать” его следующую реплику. Скажите: “Я понимаю, что ты...” — далее его предполагаемая точка зрения и свои возражения или ссылки на объективные причины. Тогда эмоциональные качели вашего партнера резко поменяют положение, и он перестанет цепляться за свою точку зрения, перестанет считать ее единственно возможной.

2. Воспримите идеи другого со всей серьезностью. Помните, что это прекрасная возможность расширить свои знания или заменить обветшалые установки.

3. Цените различия между вами и вашим супругом. Уважайте его вкусы и интересы. Помните, что в ваших различиях — ваша сила, ибо именно они — лучший стимул роста для вас обоих.

4. После выслушивания опровержения друг друга и контрдоказательств продолжайте разговор до тех пор, пока каждый (я подчеркиваю — каждый!) не почувствует себя лучше. Лю-

бой конфликт вызван напряжением внутренних ресурсов, и главная цель — дать чувствам высвободиться, пусть даже это сопровождается криком, визгом, слезами. Когда выплескивается грязная вода, появляется место для чистой и свежей.

5. ВСЕГДА оставляйте достаточно времени для семейного разговора. Вы должны выговориться и дать возможность выговориться другому. Иначе — за душой останется прежний неприятный осадок, а это — как больной орган, который удалили не полностью, оставив маленький клочок гнить в организме. Спор, доведенный до конца, — лучшее средство от бессонницы.

Все эти пять выводов напрашиваются сами собой. Надо только поверить, что наши чувства естественны и достойны выражения.

Уважение к справедливому негодованию вашего супруга, к его праву выразить это негодование, даже если вы не согласны с его доводами, — основание здорового брака. Счастливое супружество — это мастерская роста, а личность растет от схватки к схватке с достойным противником. Поэтому закончить эту главу я хочу перечнем разрушительных и созидательных стилей борьбы.

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ СТИЛИ БОРЬБЫ

1. Преждевременные извинения.
2. Отказ принимать борьбу всерьез.
3. Бегство, стремление избежать конфронтации лицом к лицу, попытки выйти из ситуации, например лечь спать или отмалчиваться в ответ на упреки и жалобы.
4. Нанесение удара ниже пояса, используя интимные знания о партнере.
5. Цепное реагирование: "примешивание" не относящихся к делу вопросов для того, чтобы организовать атаку.
6. Выбор псевдоприспособленческой тактики: притвориться, что соглашаешься с точкой зрения партнера — ради кратковременного мира, и ради этого же загонять вглубь сомнения, негодование, тайное презрение, скрытность.
7. Косвенное нападение, например, на некую персону, идею или деятельность, ценность или объект, которые дороги партнеру — удар рикошетом.
8. Двурушничество — давать обещания, но не делать никаких попыток их выполнить.
9. Попытка объяснить происхождение чувств партнера.
10. Требование много большего, чем партнер может дать.
11. ПОДКОП! То есть намеренное создание и усиление чувства эмоциональной небезопасности, озабоченности или депрессии у партнера; угроза бедствием.
12. Предательство. Не только не защищать своего партне-

ра в трудной для него ситуации, но и присоединяться к нападкам на него.

КОНСТРУКТИВНЫЕ СТИЛИ БОРЬБЫ

1. Планируйте схватку на специально выделенное удобное время, чтобы не втягивать в борьбу ни в чем не повинных окружающих.

2. Стремитесь полностью выразить свои чувства — как положительные, так и отрицательные. Не оставляйте ничего за душой, "на потом".

3. Повторяйте каждый аргумент супруга своими словами — чтобы самому проникнуться его проблемой и чтобы он услышал свои претензии со стороны.

4. Ясно определите предмет борьбы.

5. Постарайтесь сразу определить, где ваши точки зрения расходятся, а где — совпадают.

6. Постарайтесь определить, насколько глубоко каждый из вас прочувствовал свою "схватку" в борьбе. Это поможет вам понять, сколько вы можете уступить.

7. Будьте предельно корректны, критикуя партнера, и обязательно дополняйте свою критику конструктивными положительными предложениями по улучшению вашего партнера и вас самих.

8. Определите, как каждый из вас может помочь другому в решении проблемы.

9. Постарайтесь оценить борьбу, сравнив новые знания, которые вы из нее вынесли, с ранами, которые она вам нанесла. Выигрывает, разумеется, тот, чьи потери существенно меньше новых знаний.

10. Обязательно объявляйте перерывы в борьбе и заполняйте их чем-то для вас очень приятным. Подойдут теплый телесный контакт, хороший секс и т.п.

11. Всегда будьте готовы к новому этапу борьбы — интимная борьба более или менее непрерывна. Парадоксально, но факт, что если ее ожидают и относятся к ней как к норме, эта борьба протекает быстрее, беззлобнее, с меньшими жертвами и с большим новым знанием.

Я понимаю, что у супругов могут быть самые различные дальние планы, не похожие на идеал ожидания и цели, и что они совершенно по-разному могут выражать гнев, воспринимать гнев. Но это говорит лишь о том, что им потребуется немало времени, пока они достигнут того счастливого момента, когда их борьба станет адекватной.

Глава

11

БИЗНЕС И ЛИЧНОСТЬ — ВЕЩИ НЕСОВМЕСТИМЫЕ

Вы заметили, наверное, что многие примеры для этой книги мне подарили бизнесмены, которые искали у меня помощи при решении проблем их личной жизни. Это не случайно — большая часть бизнесменов, крайне благополучных в своих делах, оказывались столь же неблагополучными в личной жизни. Будучи ловкими дельцами, они оказывались слабыми и беззащитными перед проблемами семейными или в общении с друзьями. Отсюда вопрос: может быть, философия, лежащая в основании всякого бизнеса, — рассадник манипуляций?

Давайте задумаемся над этим, ведь бизнес — это один из могущественных институтов американской культуры, а ма-

нипуляции — привычный способ для любого бизнесмена добиться успеха.

Мы знаем, что манипуляции опасны и разрушительны для межличностных отношений. Но, может быть, законы бизнеса и личной жизни различны, и что плохо в отношениях между близкими людьми хорошо для бизнесменов? Ведь в бизнесе личность — это уже не столько личность, сколько машина для делания денег...

Вспомним, манипулятор относится к людям как к вещам, но и сам при этом становится вещью. Бизнесмен, видящий в людях лишь свою будущую прибыль, неизбежно овеществляет их. Невозможно относиться к каждому своему потребителю как к уникальной личности. Но обезличивание любого человека, даже если он ваш клиент, ненормально. В этом-то и заключается главная беда и главная проблема деловых людей, людей бизнеса.

Не буду далеко ходить за примерами: для того чтобы понять драму бизнесменов, не обязательно погружаться в пучины страстей биржевых воротил. Возьмем для примера работу психотерапевта.

Как известно, психотерапия базируется на уважении личности и достоинства тех людей, которые обращаются к врачу за помощью. Но тот факт, что пришедший в консультацию человек — не просто страдающая личность, а клиент (!), несколько меняет всю ситуацию. Когда психотерапевт становится бизнесменом, ему практически невозможно удержаться от овеществления своего клиента. Психолога, психотерапевта у нас не принято считать бизнесменом. Это, хотя и лестное для меня, но заблуждение. И я, как некая промежуточная стадия между психологом и бизнесменом, тоже переживаю глубокий душевный конфликт.

Представьте себе: в институте я сталкиваюсь с весьма ощутимыми накладными расходами. Для того чтобы организовать работу нашей психотерапевтической помощи, мне приходится тратить уйму денег, и взять их мне, иначе как с клиентов, неоткуда. Кроме того, мне нужно кормить семью, и моим помощникам — тоже. Значит, за каждую оказанную психотерапевтическую услугу я вынужден брать гонорар. Причем такой, который, вкупе с гонорарами других клиентов, сможет покрыть цены электрических печатных машинок, необходимых институту, газовые счета, счета за электричество, огромные телефонные счета, страховку...

Итак, во мне сталкиваются психотерапевт и бизнесмен, но ведь и человек, пришедший в консультацию, не однороден. Он

одновременно личность, требующая помощи, и клиент, которого нужно обслужить.

Основная проблема пациента в том, что он привык пользоваться костылями, хотя вполне мог бы обойтись без них. Пациент нашего профиля приходит в консультацию с тайной целью — взвалить свои проблемы на плечи психотерапевта. А тот, в свою очередь, должен сделать все возможное, чтобы пациент поверил себе и смог сам решить эти проблемы, не опираясь на многочисленные подпорки. Чем слабее в человеке внутренняя опора, тем больше ему приходится манипулировать.

Ситуация, которая складывается между рабочим и работодателем, очень похожа на взаимоотношения пациента и психотерапевта. Рабочий пытается получить как можно больше прибылей за минимум работы. В этом он похож на пациента, старающегося получить от психотерапевта столько поддержки, сколько сможет унести.

Пациент иногда требует повышенного внимания в течение целого дня или даже суток. При этом он чувствует себя вправе заплатить за это столько, сколько ОН считает нужным, или даже не заплатить совсем, ссылаясь на отсутствие денег. "Как же так?! — говорит он в таких случаях. — Вы ведь общественный благодетель и не сможете пройти мимо нуждающихся".

Он прав в том, что моя профессия обязывает меня к тому, чтобы сердце мое было открыто навстречу каждому. Но за время, которого у меня существенно меньше, чем душевной теплоты и любви к человечеству, за время, которого у меня в обрез, нужно платить. "Вы платите не за любовь и внимание, которое я вам оказываю, — могу я сказать в таком случае, — вы платите компенсацию за потраченное на вас время".

Бизнесмен в отношении своих потребителей исповедует похожую философию.

Прежде чем обвинять меня в том, что я против системы свободного предпринимательства, вспомните слова Эдлая Стивенсона: "Истинными патриотами могут называть себя только те, кто любит Америку такой, какая она есть, но хочет, чтобы любимая стала еще больше достойна нашей любви. Это — не вероломство. Это — самая верная, самая благородная привязанность. Так любят родители, учителя, друзья..."

Я люблю Америку больше любой другой страны, и тем не менее я все время думаю о том, как нам выкарабкаться из той ямы бездуховности и манипуляций, в которую мы сползаем.

Как, как, как, скажите вы мне, нам заниматься бизнесом и при этом не отрываться от концепции ценности человеческой личности и человеческого достоинства?

Деятели всех церквей и всех верований бились на протяжении десятилетий над этой проблемой. И сами бизнесмены не оставались в стороне. Их тоже всегда тревожил конфликт между делом и духом. Но — конфликт не исчезал, а только разрастался.

Великий психоаналитик Карэн Хорни писала по этому поводу: "Противоречие в том, что, с одной стороны, мы ценим и превозносим концепцию конкуренции как двигателя прогресса, а с другой — не устаем пропагандировать братскую любовь и смирение".

С одной стороны, американский образ жизни и ныне действующая мораль предлагают нам быть настойчивыми и агрессивными и убирать конкурентов со своего пути. С другой стороны, деятели церкви внушают нам смирение, любовь к ближнему своему, которая куда важнее и человечнее конкуренции. Современный манипулятор глубоко чувствует это противоречие.

Я бы так ответил Карэн Хорни: ищите и найдите актуализирующий творческий синтез и постарайтесь стать утверждающе заботливым. Постарайтесь не быть бесполезным человеком. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши желания и ваша этика могли бы подойти в качестве нормы каждому человеку на земле.

Вспомним Евангелие от Матфея: "ЧТО ПОЛЬЗЫ ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ ОН ЗАВОЮЕТ ВЕСЬ МИР, НО ПОТЕРЯЕТ СОБСТВЕННУЮ ДУШУ?"

Научно-популярное издание
ШОСТРОМ ЭВЕРЕТТ
АНТИ-КАРНЕГИ,
ИЛИ ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР

Редактор Б.Пастернак
Художник В.Мастеров
Художественный редактор Л.Бетанов
Технический редактор Л.Мастерова
Корректор Е.Лукошко
Ответственный за выпуск Е.Веснин

Подписано в печать 20.01.92. Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 7,44.
Уч.-изд. л. 5,96. Тираж 100 000 экз. Заказ 5045.

Творческо-производственный центр "Полифакт".
220092, Минск, ул. Дунина-Марцинкевича, 6.
Набор и верстка МВП "Нестор". 220113, Минск, а/я 563.
Отпечатано в типографии „Победа", 222310, Молодечно, В. Тавлая, 11.

„СТРЕМИТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ КОНФЛИКТОВ...
КОНТРОЛИРУЙТЕ СЕБЯ...
ПРИМИТЕ ЭТО ЛЕГКО", – ПОСТОЯННО СОВЕТУЕТ ДЕЙЛ КАРНЕГИ.
"ЧТО Ж, ПОПРОБУЙТЕ.
НО КОГДА ВЫ, ИЗМОТАВ ДО ПРЕДЕЛА СВОЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ,
ПРИДЕТЕ КО МНЕ ЛЕЧИТЬСЯ,
Я ВАМ ДАМ ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ СОВЕТЫ", – ПИШЕТ
ВЫДАЮЩИЙСЯ АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГ

Эверетт Шостром

В СВОЕЙ СТАВШЕЙ БЕСТСЕЛЛЕРОМ
В ДЕСЯТКАХ СТРАН КНИГЕ

АНТИ-КАРНЕГИ, ИЛИ ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР



СЕГОДНЯ, КОГДА "КАРНЕГИЗАЦИЯ ВСЕЙ СТРАНЫ"
ДОСТИГЛА, КАЖЕТСЯ, СВОЕГО ПИКА,
СОВЕТЫ ЭВЕРЕТТА ШОСТРОМА
ПРИДУТСЯ НАМ КАК НЕЛЬЗЯ КСТАТИ.